Stimulez votre MÉMOIRE

Jeux pour tous les âges



Stimulez votre MÉMOIRE

L'ASSOCIATION DES CONSOMMATEURS PUBLIE:

LES GUIDES PRATIQUES DU CONSOMMATEUR
Trois collections:
Consommation & Vie pratique
Santé & Bien-être
Droits & Finances

TEST-ACHATS
Votre mensuel d'informations générales

TEST-SANTÉ
Votre bimestriel d'informations
sur la santé et le bien-être

TEST CONNECT
Votre bimestriel d'informations
sur le monde digital

BUDGET & DROITS
Votre bimestriel d'informations
financières et juridiques

TEST-ACHATS INVEST
Votre hebdomadaire d'actualités financières

TEST-ACHATS INVEST
Votre mensuel pour mieux comprendre l'univers
des placements

Titre original: Gimnasia Mental

Coordination éditoriale: Muriel Hertens
Mise en pages: Claire Allard

Rue de Hollande 13 – 1060 Bruxelles
N° d'entreprise: BE 0425.989.356
Banque BNP Paribas Fortis n° BE11 2100 8848 3048
Internet: www.testachats.be

ISBN: 978-2-930692-44-9

Sommaire

AVANT-PROPOS

Comme n'importe quel autre organe, le cerveau a besoin d'être entraîné. Dans cette optique, il est nécessaire de proposer à chaque tranche d'âge des exercices adaptés, en fonction des besoins et des préférences personnelles de chacun. L'approche à adopter est la même que pour le reste du corps.

Ce guide détaille différentes formes de gymnastique mentale. Les exercices et activités qu'il propose entretiennent la mémoire et l'agilité cérébrale, ce qui n'est pas utile qu'aux personnes âgées, car ces aptitudes se perdent petit à petit dès qu'on en néglige la pratique.

La solution est pourtant simple: il suffit de garder sa curiosité intellectuelle, de ne jamais cesser de développer son esprit, de consacrer du temps à des loisirs ou d'en rechercher de nouveaux, de s'entourer de personnes de tous âges, de bouger… bref, de multiplier les sources de stimuli physiques et mentaux.

Si l'on parle parfois de «mémoire» pour simplifier les choses, il existe en réalité de multiples fonctions cognitives qui développent notre cerveau. C'est notamment le cas de la mémoire proprement dite, mais aussi de la faculté de fixer son attention, de la capacité de calcul, du langage ou encore du raisonnement logique. C'est la somme de toutes ces fonctions qui nous permet d'entretenir une activité intellectuelle normale et d'interagir avec notre entourage.

L'apparition de pertes de mémoire occasionnelles, la difficulté à se concentrer ou l'apathie intellectuelle sont parfois les signes précurseurs d'une maladie spécifique. Cependant, elles peuvent «souvent» s'expliquer par un excès de stress, d'anxiété ou de fatigue, ou par un manque d'entraînement de ces diverses facultés, soulignant ainsi la

nécessité de restimuler le cerveau. C’est pourquoi la prévention revêt une importance cruciale. Il faut garder son esprit actif à tout âge.

N’ayez aucune crainte, il n’est pas question de vous astreindre à des exercices fastidieux qui mettraient à l’épreuve votre force de caractère. Les jeux qui vous sont proposés dans les pages suivantes sont conçus pour que vous ayez envie d’aller au bout. Sachez d’ailleurs que plus ils vous divertiront, plus ils seront efficaces. Nous en avons choisi de toutes sortes: calculs mathématiques, stratégies, activités visant à stimuler les capacités auditives, tactiles ou visuelles, etc.

Que vous souhaitiez prévenir ou ralentir la diminution de vos facultés, cet ouvrage vous donnera les outils adéquats pour entraîner votre esprit. Prenez-vous au jeu et vous constaterez à quel point vous progresserez vite.

L’IMPORTANCE D’EXERCER SON ESPRIT

Tout comme les muscles, le cerveau a besoin d’entraînement. Cet ouvrage vise à démontrer qu’avec un peu d’exercice et pour autant que l’on ne soit pas atteint d’une maladie qui empêche de s’y adonner, il est possible d’entretenir sa forme mentale. Tout au long de leur vie, les gens passent par différentes étapes qui stimulent plus ou moins fortement l’activité du cerveau; mais à mesure que les années passent, les stimuli se font plus rares. C’est pourquoi on croit généralement que la vieillesse est synonyme de lenteur mentale. Pourtant, rien n’est moins vrai!

Nous commencerons par quelques explications théoriques, tout en restant brefs pour pouvoir entrer dans le vif du sujet et jouer le plus rapidement possible. Les jeux et les activités que nous vous proposons vous aideront notamment à travailler vos capacités cognitives, votre patience ainsi que votre pouvoir d’observation et de concentration.

Toutes ces activités peuvent être réalisées indépendamment les unes des autres et vous pouvez les effectuer seul ou en compagnie de proches. Si vous côtoyez des personnes âgées au quotidien ou si vous êtes chargé d’organiser des animations en maison de repos, cet outil regroupant une série d’activités amusantes et productives vous sera également utile.

LA MÉMOIRE

Sans s'étendre trop et en résumant beaucoup, on peut dire que la plupart des spécialistes s'accordent sur l'existence de trois types de mémoire humaine, en fonction de la durée de rétention des souvenirs:

— La mémoire sensorielle ou immédiate. Elle échappe au contrôle de la conscience et agit automatiquement. Elle provient des sens (vue, ouïe) et le souvenir qu'elle crée reste vivace tant que la stimulation se prolonge.

— La mémoire à court terme ou opérationnelle. Ce type de mémoire permet notamment de se souvenir de sept à neuf éléments pendant dix à quinze secondes. Parmi ces éléments, c'est toujours le premier et le dernier qui suscitent le souvenir le plus vivace.

— La mémoire à long terme. C'est l'endroit où sont entreposés les souvenirs rémanents, les connaissances, les images, les concepts, les stratégies d'action, etc. C'est elle que l'on désigne généralement sous le terme générique de «mémoire». Elle dispose d'une capacité illimitée et est en mesure de conserver l'information toute la vie durant pour autant qu'elle reçoive les stimuli appropriés. Cette mémoire est elle-même subdivisée en trois sous-systèmes:

  — la mémoire procédurale, qui compile ce que la personne a appris par son expérience directe; elle s'exprime au travers du comportement – c'est le cas, par exemple, de la conduite d'un véhicule;

  — la mémoire sémantique, de type encyclopédique («le dictionnaire»): elle emmagasine les données générales et les informations utiles;

  — la mémoire épisodique, basée sur le modèle journalier: c'est la mémoire de l'expérience personnelle et biographique – elle consiste par exemple à se rappeler ce que l'on a fait la semaine précédente.

Il est possible de lutter contre le déclin de la mémoire grâce à certaines techniques, par exemple en faisant appel à des phrases-guides, en inventant des histoires ou en créant des associations mentales plutôt

qu'en faisant appel à la mémorisation pure et dure. Il peut ainsi être utile de tenir un agenda où l'on note tout ce que l'on juge intéressant de se rappeler – pour ensuite ne plus avoir qu'à le consulter. L'idéal est de combiner ces astuces avec des exercices visant à entretenir l'activité mémorielle.

Si vous pensez ne pas être doué pour les exercices mentaux ou de mémoire, détrompez-vous: la mémoire, et plus globalement le cerveau, est comme un muscle qui a besoin d'exercice pour être en pleine forme. C'est en effet l'une des rares choses qui se dégrade quand on ne l'utilise pas!

LE JEU COMME FACTEUR DE PROGRÈS

Une étude américaine réalisée sous la direction du docteur Konstantinos Arfanakis, du Centre médical universitaire Rush de Chicago (Illinois, États-Unis) et portant sur des personnes âgées en moyenne de 81 ans a permis, grâce au recours à la résonance magnétique, de mettre en évidence, dans la tranche d'âge en question, l'influence de cinq activités concrètes (lire, écrire, jouer aux échecs, aller au théâtre et fréquenter les bibliothèques) sur le maintien de l'intégrité structurelle du cerveau chez les seniors. Les résultats de cette étude ont révélé l'existence d'une corrélation positive. En l'absence de nouvelles recherches pouvant fournir des informations complémentaires, il semble logique de conclure qu'occuper le cerveau à un âge avancé permet d'obtenir de bons résultats.

Si vous voulez faire un peu de gymnastique mentale et exercer votre mémoire, pour donner un exemple de capacité cognitive, vous pouvez commencer par mémoriser des noms, des numéros de téléphone et des adresses que vous puiserez dans l'annuaire téléphonique. Mais c'est là un système plutôt rébarbatif et donc peu recommandable, ne serait-ce qu'à cause du risque de lassitude qu'il implique.

Rassurez-vous, ce n'est pas cette piste que nous entendons suivre. Dans les chapitres suivants, nous vous proposerons de vous exercer en toute sécurité de manière beaucoup plus ludique et efficace, par le biais d'une série de jeux divers et variés. Ceux-ci vous permettront non seulement d'enrichir vos connaissances, mais aussi de renforcer ou d'améliorer vos capacités cognitives. Ils vous donneront aussi la possibilité d'entretenir vos relations avec les personnes de votre entourage plus ou moins immédiat, votre famille, vos amis et vos simples connaissances.

Comme tout être vivant, l'être humain est soumis à des changements qui stimulent sa croissance et son développement au cours de ses premières années. Si, à ce stade de la vie, les changements se produisent très rapidement, ils sont en revanche beaucoup plus lents à

l'âge adulte. On observe alors une dégradation de certaines facultés et une diminution de leur efficacité. Cependant, comme le soulignent les spécialistes, ce déclin peut être compensé par l'optimisation du développement personnel et la préservation de certains facteurs de croissance actifs tout au long du cycle de vie, en recherchant les opportunités de développement, en améliorant son potentiel et en compensant les carences susceptibles d'apparaître.

Nous pensons que la perte de certaines capacités, lorsqu'elle est due à l'âge, résulte – au moins en partie – d'un manque d'entraînement ou du fait que l'individu cesse progressivement ou soudainement d'y faire appel. Il n'est pas rare de voir une personne fraîchement retraitée réduire sa sphère d'interactions habituelle et le cercle des gens qu'elle fréquente, tout en diminuant ses déplacements et ses activités culturelles ou récréatives. Comme ses activités deviennent plus rares ou moins variées, ses sources de stimulation diminuent tout comme ses possibilités d'affronter des situations inédites. Il ne manque alors plus qu'on lui dise que c'est normal quand elle oublie telle ou telle chose pour qu'elle cesse définitivement de s'exercer, tant mentalement que physiquement. Petit à petit, elle va alors se laisser aller pour finalement devenir totalement dépendante des autres, alors que cette situation aurait peut-être facilement pu être évitée.

Le déclin des capacités cognitives que l'on constate chez les personnes âgées en bonne santé peut généralement être compensé par l'entraînement et l'exercice. Il suffit d'en avoir envie et de faire un petit effort qui sera certainement vite récompensé.

De plus, les personnes âgées disposent d'une capacité de réserve importante qui leur permet de compenser l'amoindrissement de certaines facultés. Ainsi, l'expérience et la pratique peuvent les aider à résoudre certains types questions.

Le vieillissement ne doit pas être synonyme de sédentarité ni de routine. Cette phase de la vie peut en effet être une période pleine de vitalité, pour autant qu'on en ait l'ambition. Il faut combattre les idées reçues et les mythes selon lesquels le vieillissement serait un obstacle aux loisirs et aux contacts sociaux. Au contraire, le jeu et les activités

récréatives créent un cadre qui permet aux personnes âgées – lesquelles sont généralement libérées de leurs obligations professionnelles et ont enfin du temps pour elles – de trouver un lieu de socialisation, où elles peuvent prendre soin d’elles-mêmes et se sentir réellement vivantes.

QUE CONTIENT CE GUIDE?

Chaque jeu proposé dans cet ouvrage comporte une brève présentation qui décrit quelques-uns des principaux objectifs de l'exercice, indépendamment de son aspect purement ludique. Nous vous indiquons aussi le nombre de participants, le matériel nécessaire (normalement très simple, voire inexistant), le niveau de difficulté et le meilleur endroit pour organiser le jeu. Nous exposons ensuite pas à pas le déroulement du jeu et terminons par quelques observations pratiques intéressantes ainsi que par les variantes éventuelles.

Vous trouverez dans ce guide un éventail très diversifié de jeux qui vous permettront de stimuler et de faire travailler votre cerveau, ainsi que de nombreuses autres parties de votre corps. Car, sans même vous en rendre compte, vous finirez par effectuer à la fois de la gymnastique physique et mentale.

Nous ne pouvions rédiger un livre de jeux sans y inclure des calculs mathématiques; mais ne vous inquiétez surtout pas si les chiffres ne sont pas votre rayon: vous finirez bien par en triompher et vous verrez que tout se passera bien. Vous trouverez aussi dans ce guide des jeux de stratégie ou de plateau. Bien sûr, vous pouvez aussi confectionner vos propres damiers et ainsi exercer vos capacités manuelles et artistiques, mais rien ne vous empêche de vous contenter d'une feuille de papier et d'un crayon.

Nous vous proposons également des activités ludiques destinées à faire travailler vos capacités cognitives comme la mémoire auditive, tactile ou visuelle, mais aussi à exercer votre patience, votre faculté d'observation et votre concentration. Certains jeux de langage jonglent avec les mots, nombreux et très variés, tandis que d'autres feront peut-être remonter à la surface certains de vos souvenirs les plus anciens.

Vous découvrirez aussi des jeux qui, au premier abord, ne semblent relever que du hasard ou de la chance, bien que ce ne soit pas exactement le cas: si la chance peut effectivement jouer un rôle décisif dans votre développement, de nombreux autres facteurs interviennent aussi pour ouvrir l'esprit et le garder vif et éveillé.

Comme vous pouvez le constater, il y en a pour tous les goûts. Si toutefois l'un des jeux ne vous plaît pas, n'hésitez pas à le passer ou à le modifier en fonction de vos préférences – ce qui est d'ailleurs chaudement recommandé: cette adaptation constitue en elle-même un excellent exercice pour l'esprit.

Vous verrez que nous avons ajouté quelques jeux qui se ressemblent beaucoup. Ce n'est pas par paresse ou parce que nous étions en panne d'idées: nous avons délibérément fait ce choix pour vous montrer comment, au départ d'une même idée, on peut créer différentes variantes pour ne pas toujours jouer à la même chose ou de la même manière. Car il en va du jeu comme de la nourriture: il faut manger un peu de tout et plus le menu est varié, meilleure sera la dégustation.

Vous constaterez aussi qu'avec un peu d'adresse, vous serez capable d'inventer de nouveaux jeux qui seront peut-être mieux adaptés aux personnes à qui vous les destinerez, puisque l'important est d'ajuster chaque activité aux besoins spécifiques des participants.

Vous connaissez sans doute le slogan «L'imagination au pouvoir!». Cette maxime est d'autant plus vraie quand il s'agit de jouer. Rappelez-vous votre enfance: les jeux que vous aimiez le plus n'étaient-ils pas ceux que vous inventiez entre vous? Pouvoir fixer ses propres règles, fabriquer le plateau, découper et colorier les fiches – tout cela n'est après tout qu'une autre forme de jeu qui non seulement favorise la créativité, mais permet aussi d'adapter l'activité à ses propres préférences.

Nous vous invitons donc, dans un avenir plus ou moins proche, à inventer vos propres jeux – même s'il ne s'agit que de variantes de jeux connus –, à les tester et à les améliorer au fil du temps en les adaptant aux participants de manière à les rendre plus utiles et plus attrayants.

QUELQUES CONSEILS AVANT DE COMMENCER

Lorsqu'on commence un jeu ou une activité ludique, il est utile de garder différentes choses à l'esprit:

— N'oubliez jamais qu'un jeu est destiné avant tout à divertir les participants. Quand on joue, il est plus important de s'amuser que de gagner. Savoir perdre fait partie du jeu!

— Il faut éviter que ce soient toujours les mêmes qui gagnent ou qui perdent. Pour cela, il suffit généralement de diversifier les types de jeux en y incluant des jeux de pur hasard, afin que tout le monde ait les mêmes chances de gagner. Cela rendra la partie plus attractive et palpitante.

— Les jeux doivent être adaptés aux besoins et aux capacités des participants.

— Tout le monde doit prendre une part active au jeu, même s'il y en a toujours qui s'impliquent davantage et d'autres qui participent à peine. Si une personne ne veut pas jouer, il ne faut jamais l'y obliger.

— L'esprit de camaraderie et le respect des autres doivent être de mise. On peut ironiser sur le résultat, mais sans exagérer et surtout sans ridiculiser qui que ce soit.

— Pour éviter les frictions, il importe de définir clairement les règles du jeu avant de commencer. Celles-ci peuvent toujours être modifiées si les joueurs en ont envie, mais il convient de le faire avant d'engager la partie, en l'exprimant clairement et sans ambiguïté pour tous les participants. Il ne faut pas attendre d'avoir déjà commencé à jouer ni le faire sans prévenir.

— Les jeux doivent être variés et se compléter utilement. Même si l'un d'eux remporte un succès considérable, ne jouez pas exclusivement avec celui-là: à la longue, vous risqueriez de vous en lasser.

— Prenez en considération les propositions de variante avancées par les participants, quels qu'elles soient; même si elles ne correspondent pas à votre conception du jeu, si tout le monde est d'accord pour les essayer, cela marchera peut-être.

— Rappelez-vous qu'à côté des jeux qui opposent des adversaires, il en est d'autres qui privilégient l'aspect associatif ou coopératif, sans concurrents éliminés, sans vainqueurs ni vaincus – rien qu'un groupe d'amis qui poursuivent un objectif commun.

— Mieux vaut préparer tout le matériel nécessaire avant de commencer la partie.

— Les jeux peuvent être bénéfiques pour l'organisme, mais lorsqu'ils ne sont pas organisés dans les conditions appropriées, ils peuvent aussi entraîner des blessures physiques, ce qu'il faut bien sûr éviter à tout prix.

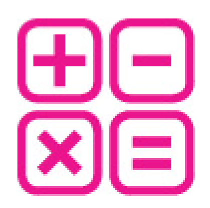
À VOS MARQUES!

Si vous apprenez à exercer votre esprit au travers de jeux et d'activités diverses – si possible de plus en plus complexes –, vous constaterez vite que vous n'oublierez plus aussi souvent des choses importantes.

Sachez toutefois que le meilleur entraînement mental que vous puissiez effectuer au quotidien consiste à garder votre optimisme en toutes circonstances et à vous réveiller chaque matin en ayant un rêve – même modeste – à accomplir au cours de la journée. Cet état d'esprit fera énormément de bien à votre cerveau et à votre organisme, c'est une certitude!

Si vous suivez ces conseils, il est probable que vous vivrez quelques années de plus tout en améliorant sensiblement – cela ne fait aucun doute– votre qualité de vie et celle des personnes qui vous entourent.

Et maintenant… À vos marques!



JEUX DE CALCUL MATHÉMATIQUE

Tout livre de jeux visant à stimuler les facultés mentales se doit de comporter des exercices de calcul mathématique. Bien évidemment, il ne s'agira pas de pages entières d'opérations fastidieuses, mais de problèmes originaux et amusants dont la résolution repose en grande partie sur le calcul et la logique.

Si, comme la majorité des habitants de la planète, vous n'avez jamais été un passionné de mathématiques, rien ne vous empêche toutefois de jouer un peu avec elles. Qui sait, peut-être leur découvrirez-vous un côté ludique qui vous a longtemps échappé? Cet aspect divertissant des nombres qui disparaît bien souvent comme par magie à l'école, où cette matière est la bête noire de tant d'élèves.

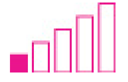
Il n'est pas trop tard pour découvrir que les mathématiques peuvent avoir un côté divertissant, voire délassant!

Nous vous proposons donc quelques jeux de ce type, mais il en existe bien d'autres.

LE SEPT ET DEMI



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Un carton et une pièce de 1 ou 2 euros.

OÙ JOUER?
Sur une grande table ou par terre, sur une terrasse ou dans une pièce débarrassée de tout obstacle.

À l'origine, ce jeu traditionnel se déroulait par terre en lançant de petits cailloux, mais il peut aussi se jouer sur une grande table avec n'importe quel objet (pièce de monnaie, petit galet plat, pion, etc.). Ajoutez une pincée de calcul mental et vous obtenez un cocktail parfait pour passer un bon moment.

DÉROULEMENT

Tracez un grand carré (50x50 cm) sur un carton, puis divisez-le en quatre cases égales numérotées comme indiqué sur le modèle ci-dessous. Vous pouvez aussi utiliser quatre feuilles collées deux à deux.

1	4
3	2

Posez le carton sur la table ou au sol et tracez une ligne de lancement distante de trois mètres.

À tour de rôle, chaque joueur lance à trois reprises une pièce de monnaie en tentant d'arriver à un total additionné de sept points et demi ou de s'en approcher le plus possible sans le dépasser. S'il le dépasse, il perd la partie.

Chaque jet de pièce permet d'ajouter le chiffre qui figure sur le carré où la pièce est tombée. Si elle retombe à cheval sur une des lignes, elle donne droit à un demi-point.

Le gagnant de la manche est celui qui parvient à sept points et demi ou, si personne n'arrive à ce total, celui qui s'en approche le plus. Il peut donc y avoir plusieurs vainqueurs par manche.

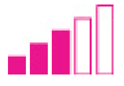
VARIANTES / OBSERVATIONS

En cas d'ex æquo, les gagnants peuvent effectuer un lancer supplémentaire qui les départagera. Celui qui obtient le chiffre le plus élevé est alors déclaré vainqueur. Ce jeu permet d'organiser de petits tournois en jouant à deux contre deux ou tout le monde contre tout le monde. Ces tournois peuvent se prolonger sur plusieurs jours, le champion étant la personne qui, à la clôture, aura remporté le plus de parties.

LE COMPTE EST BON



DIFFICULTÉ



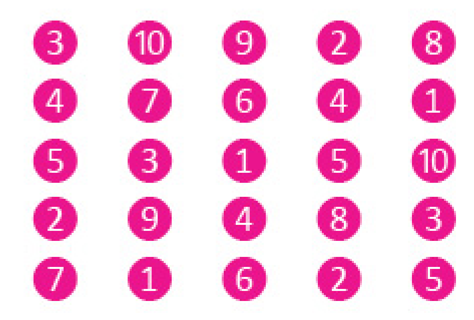
MATÉRIEL
25 bocaux ou boîtes de conserve de taille égale et de grandes dimensions (sans couvercles) et trois balles de ping-pong ou de diamètre équivalent.

OÙ JOUER?
Par terre, dans une grande pièce ou sur une terrasse – mais on peut aussi jouer sur une table.

Au-delà de leur valeur cognitive, certains des jeux proposés peuvent aussi avoir un volet psychomoteur ou impliquer un certain degré de hasard, comme ici. N'oubliez pas qu'en plus de l'aspect indispensable qu'est l'amusement, tous les jeux permettent d'améliorer de nombreuses facultés.

DÉROULEMENT

Disposez les 25 bocaux groupés au sol et attribuez-leur une valeur de 1 à 10 chacun (voir l'exemple sur l'illustration).



À deux mètres environ des bocaux les plus proches, tracez une ligne de tir depuis laquelle chaque joueur lance trois balles de ping-pong en essayant de viser les bocaux comportant le plus grand nombre de points, soit directement, soit en les faisant rebondir sur un autre bocal ou par terre.

Le gagnant est celui qui obtient le plus de points au total après les trois essais.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Au lieu de bocaux ou de boîtes de conserve, vous pouvez également utiliser des demi-bouteilles d'eau soigneusement découpées.

Au lieu de disposer les bocaux en carré, vous pouvez les agencer en losange, ce qui rend la visée un peu plus difficile.

Vous pouvez aussi tenter de vous approcher le plus possible d'un nombre déterminé, par exemple 20, sans pouvoir le dépasser, ou encore ajouter plus de récipients, les espacer davantage, etc. Les possibilités sont pratiquement infinies.

L'AQUEDUC



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Une boîte en carton et 3 petites balles – des billes peuvent aussi faire l'affaire.

OÙ JOUER?
En principe, ce jeu se joue sur le sol, mais vous pouvez aussi vous servir d'une table.

Jeu très simple que l'on peut organiser pratiquement n'importe où et qui allie dextérité et mathématiques.

DÉROULEMENT

Des arches sont dessinées puis découpées dans les côtés de la boîte en carton (une boîte à chaussures, par exemple) pour que seules les ouvertures permettent d'accéder à l'intérieur une fois la boîte retournée sur le sol.

Une valeur différente est attribuée à chaque arche, en fonction de sa taille: plus elle est étroite, plus le chiffre est élevé. L'idéal est de noter la valeur au-dessus de chaque ouverture afin d'éviter toute discussion éventuelle.

La boîte est posée par terre à deux mètres environ de la ligne de tir derrière laquelle se placent les joueurs pour lancer leurs billes en essayant de les faire entrer dans la boîte par les arches qui leur donneront le meilleur total possible.

Lorsqu'une bille franchit une arche, on note les points correspondants et le joueur tente un nouvel essai, jusqu'à ce qu'il échoue. Les points

obtenus pour chaque bille pénétrant dans la boîte sont additionnés.

Le vainqueur est celui qui totalise le plus de points à l'issue des tirs.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi poser la boîte à l'extrémité d'une table. Les joueurs se placent alors à l'autre extrémité pour lancer.

LE PIÈGE



Ce jeu consiste à poser un piège – comme son nom l'indique – dans lequel presque tout le monde finit par tomber (nous imaginons déjà la mine déconfite de votre interlocuteur…).

DÉROULEMENT

La devinette consiste à exposer un problème mathématique en apparence très simple, mais qui cache un piège dans lequel presque tout le monde va tomber. Vous pouvez l'exposer de la façon suivante:

— Jean, je suppose que tu peux répondre à quelques questions super faciles…
— Si elles sont faciles, je présume que oui.
— Alors dis-moi: combien de doigts y a-t-il à une main?
— Cinq.
— Et pour deux mains?
— Dix.
— Et pour dix mains?
— Cent!

L'erreur est manifeste puisque dix mains ne totalisent que cinquante doigts.

Rien ne vous empêche de mémoriser cette devinette et de la poser à vos amis et à vos proches pour voir qui se fait avoir et qui donne la bonne réponse.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Il faut que les questions et les réponses se succèdent rapidement pour ne pas laisser à votre interlocuteur le temps de réfléchir, sinon il risque de découvrir le piège.

L’ERREUR



Il s’agit d’un autre jeu basé sur un problème mathématique simple qui cache un piège. Ici aussi, beaucoup de gens se tromperont, même ceux qui se croient au-dessus du lot.

DÉROULEMENT

Le jeu consiste à exposer le problème mathématique suivant à votre victime:

— Combien font 2085 + 10?
— 2095
— Et 2095 + 10?
— 3005!

Faux. Même si la majorité des gens répondent 3005, la réponse correcte est 2105: les mathématiques n’ont que faire de la loi du plus grand nombre et contredisent parfois ce que prétend la majorité.

Lors de cette devinette, beaucoup de personnes se laissent aller à la nonchalance au lieu d’effectuer réellement le calcul mental correspondant à l’opération.

$$
\begin{array}{r}
2\,095 \\
+ \quad 10 \\
\hline
2\,105
\end{array}
$$

VARIANTES / OBSERVATIONS

Pour que le jeu fonctionne, il faut évidemment que les questions soient posées rapidement et que la résolution se fasse mentalement.

LE MUR



Il peut être utile de présenter les problèmes de chiffres et de nombres sous forme de devinettes amusantes, pour souligner le côté ludique et sympathique des mathématiques.

DÉROULEMENT

Ce problème n'est pas facile à résoudre: trois maçons ont besoin de six jours de travail intensif pour bâtir un mur ensemble.

Combien de jours faudra-t-il à dix maçons qui travaillent ensemble et sans arrêt pour construire ce même mur?

SOLUTION: Laissez vos amis se creuser la tête et se perdre dans des calculs fastidieux, car il est pratiquement certain que personne ne donnera la bonne réponse: les dix maçons ne passeront pas la moindre minute à empiler des briques puisque le mur a déjà été érigé par leurs trois collègues!

VARIANTES / OBSERVATIONS

Les participants peuvent mémoriser le problème pour le poser à leurs propres amis dès qu'ils en auront l'occasion, histoire de s'amuser un peu.

Vous pouvez aussi chercher d'autres devinettes du même genre et les poser de temps en temps à vos amis, parmi d'autres problèmes plus sérieux.

LES SÉRIES



DIFFICULTÉ
En fonction de la série à compléter.

MATÉRIEL
Du papier et un crayon.

OÙ JOUER?
À table.

Compléter diverses séquences chiffrées ou logiques est aussi une activité particulièrement recommandée pour stimuler le cerveau.
Leur degré de difficulté peut être très variable; il faut donc adapter le jeu aux capacités des joueurs.

DÉROULEMENT

Le jeu consiste à compléter une suite d'éléments en faisant preuve de logique. Il peut s'agir de nombres, de mots, de polygones ou de n'importe quoi d'autre.

Les séries numériques sont très simples à préparer: il suffit de veiller à ce qu'un lien identique soit établi entre un chiffre et celui qui le précède (chacun d'eux étant multiplié par 2, par exemple) ou d'alterner deux opérations (multiplier par deux, soustraire un, multiplier par deux, soustraire un, etc.).

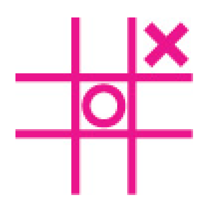
Vous pouvez aussi jouer avec des polygones en vous focalisant sur le nombre de côtés, ou avec n'importe quel ensemble d'éléments dont le séquençage présente une logique systématique.

Mais ce n'est pas tout: ce jeu fonctionne aussi avec des mots, par exemple en classant quatre noms de rois par ordre chronologique croissant ou décroissant, et en laissant le cinquième nom vierge.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous serez peut-être amené à considérer comme correcte une réponse parfaitement logique que vous n'aviez pas anticipée en préparant le jeu. Il ne fait aucun doute que plus d'un participant vous surprendra par son agilité mentale.

Si votre groupe est composé de joueurs débutants, vous pouvez commencer par quelques tests consistant à compléter des séries de dessins avec trois ou quatre propositions de réponses. Une fois que les participants auront compris la dynamique du jeu, compliquez les choses en ne proposant plus aucune solution pour que chacun soit obligé de réfléchir par lui-même.



JEUX DE STRATÉGIE

La grande majorité des jeux de stratégie se jouent sur des plateaux aux formes et dimensions les plus diverses. Certains de ces jeux existent depuis des siècles et proviennent des endroits les plus éloignés de la planète, car le plaisir de jouer et d'apprendre par le jeu n'est pas l'apanage d'une culture en particulier, mais un phénomène que toutes partagent.

Si vous désirez mettre à l'épreuve vos capacités de stratège, vous trouverez dans les pages suivantes différents jeux qui vous permettront de passer un bon moment avec d'autres personnes. Vous vous lancerez dans des duels acharnés, où chacun voudra remporter la victoire à tout prix en anticipant les mouvements de l'adversaire, en le dupant ou en cherchant l'une ou l'autre ruse.

Pour ne pas vous compliquer la vie, vous pouvez remplacer le plateau de jeu par du papier quadrillé et un crayon; mais si vous êtes un peu bricoleur ou si vous souhaitez exercer vos dons manuels, rien ne vous empêche de confectionner vous-même votre plateau et vos pions.

Un dernier conseil avant de jouer: ne sous-estimez jamais les capacités de vos rivaux si vous ne voulez pas vous exposer à de multiples défaites.

LE MORPION



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Du papier et un crayon.

OÙ JOUER?
Autour d'une table, chez soi ou dans un lieu convivial où vous vous retrouvez entre amis.

Jeu de stratégie très populaire qui se déroule rapidement et convient à tous les âges, sans exception. Il permet d'organiser des championnats de courte durée.

DÉROULEMENT

Sur une feuille de papier, dessinez une grille comportant 3 lignes de 3 colonnes assez grandes.

Tirez au sort un joueur qui notera des croix et un autre qui devra inscrire des ronds dans les cases.

Le premier à jouer inscrit son symbole dans une case. Ensuite, c'est au tour du second de faire de même, puis à nouveau le premier, etc. Le vainqueur de la manche est celui qui parvient à aligner trois symboles identiques (verticalement, horizontalement ou en diagonale).

Si toutes les cases sont remplies sans que personne n'ait réussi à aligner trois symboles, il n'y a pas de gagnant.

Les joueurs peuvent recommencer la partie dans l'ordre inverse – celui qui avait commencé devient second et vice versa.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez confectionner votre propre damier avec du carton fort et dix pions de deux catégories distinctes (ils peuvent être de formes ou de couleurs différentes).

Une variante passionnante consiste à ne donner que quatre pions à chaque joueur. Une fois tous les pions disposés sur le plateau, les joueurs en déplacent un à tour de rôle dans la case libre jusqu'à ce qu'un des joueurs réussisse à en aligner trois.

OX



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Du papier, un crayon. et 5 pions marqués d’un O et 5 marqués d’un X.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Variante particulière et divertissante du morpion.

DÉROULEMENT

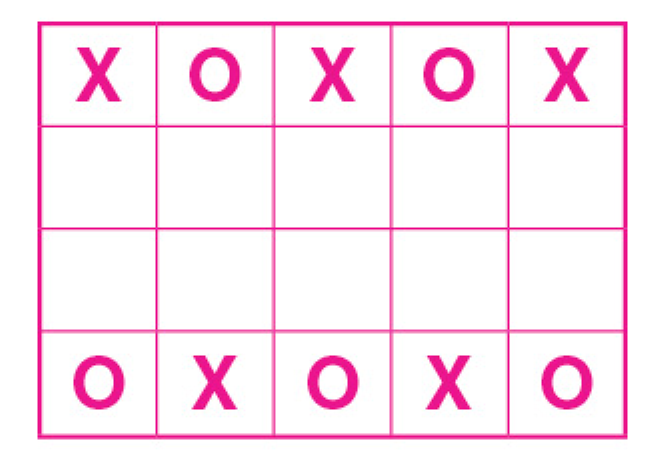
Dessinez une grille comportant 5 colonnes de 4 lignes sur un morceau de carton ou de papier et disposez les pions comme indiqué sur l’illustration.

Faites un tirage au sort pour savoir quel joueur commencera la partie et qui jouera avec quels pions.

Chacun à leur tour, les joueurs déplacent un de leurs pions dans une case voisine libre.

Les pions peuvent être déplacés à la verticale ou à l’horizontale et on peut sauter par-dessus un autre pion.

Le but du jeu est d’aligner trois pions de sa couleur, verticalement ou horizontalement. Le premier à y parvenir est déclaré vainqueur.



VARIANTES / OBSERVATIONS

Les pions ne peuvent être déplacés en diagonale, ni «capturés» par l'adversaire.

Vous pouvez aussi organiser le jeu sous forme de tournoi s'il y a suffisamment de participants, ou jouer avec une grille plus grande, tout en conservant la disposition initiale des pions.

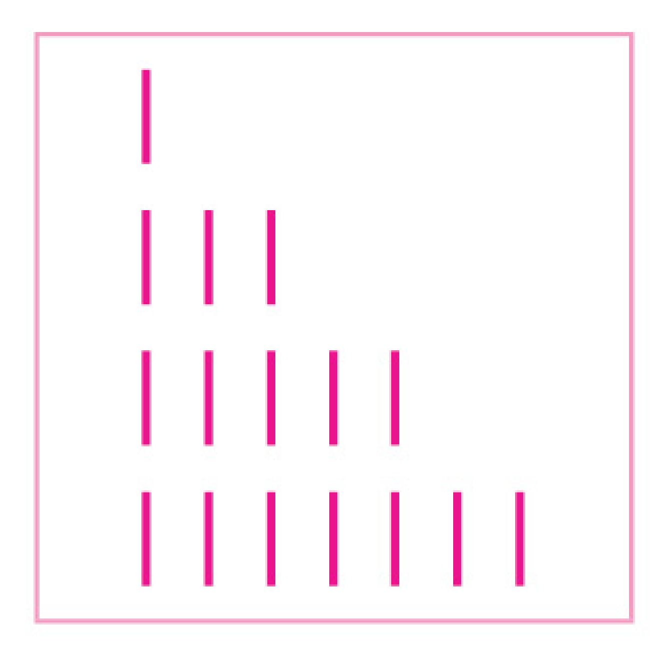
LE DERNIER A PERDU



Pour jouer et s'amuser, il n'est pas nécessaire de dépenser de l'argent; on peut très bien y arriver avec quelques objets très simples, que l'on joue seul ou à plusieurs. Voici un jeu de stratégie dans lequel l'anticipation et la réflexion sont les clés de la victoire.

DÉROULEMENT

Les 16 bâtonnets sont alignés suivant le schéma ci-dessous:



Le joueur qui commence est désigné par tirage au sort. À tour de rôle, chaque joueur retire un, deux ou trois bâtonnets faisant partie d'une seule et même ligne (à l'horizontale).

Le perdant est celui qui est obligé de prendre le dernier cure-dent.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Si le nombre de participants n'est pas suffisamment élevé pour organiser un tournoi, les manches peuvent se dérouler à la chaîne, chaque nouveau joueur rencontrant le vainqueur précédent.

Si le groupe est nombreux, vous pouvez aussi prévoir des éliminatoires.

LES BÂTONNETS

2

DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Des bâtonnets.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Voici un autre jeu consistant à retirer des bâtonnets et pour lequel l'ingéniosité et la ruse sont les clés du succès. Mais attention, car la précipitation vous mènera à l'échec.

DÉROULEMENT

Prenez un nombre assez important de bâtonnets (entre 20 et 40) et déposez-les en vrac sur la table.

À chaque tour, les joueurs en retirent un, deux ou trois.

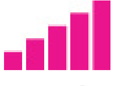
Le gagnant est cette fois celui qui enlève le dernier bâtonnet.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez faire varier le nombre de bâtonnets que les joueurs peuvent prendre à chaque tour (3, 5, 7, etc.).

Avec la règle de départ (retrait maximal de trois bâtonnets), il suffit pour gagner de laisser chaque fois un nombre de bâtonnets égal à un multiple de quatre à votre adversaire. Lors du dernier tour, vous serez alors assuré d'obtenir la victoire en retirant un, deux ou trois bâtonnets selon la stratégie adoptée jusque-là par votre adversaire.

LE COMBAT NAVAL



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Deux grilles de 10 x 10 cases par joueur. Pour faciliter les choses, les lignes sont numérotées de 1 à 10 et les colonnes de A à J.

OÙ JOUER?
Sur une table, en veillant à ce que chaque joueur ne puisse voir la grille de l'autre.

Jeu d'enfant typique que chacun a déjà pratiqué étant plus jeune, mais qui peut aussi servir pour exercer ses capacités tactiques et stratégiques.

DÉROULEMENT

Chaque joueur dispose en secret les navires suivants sur sa grille personnelle: 1 porte-avions (4 cases), 2 croiseurs (3 cases), 3 frégates (2 cases) et 4 sous-marins (1 case).

Les bateaux ne peuvent se toucher – pas même par les angles – et il va sans dire qu'une fois en place, ils ne peuvent plus bouger.

La deuxième grille sert à noter les essais de tir dans le camp de l'adversaire et les bateaux que l'on parvient à toucher et à couler.

À tour de rôle, les joueurs désignent des cases pour essayer de deviner la position des navires ennemis.

S'il y a un bateau dans la case indiquée, l'adversaire doit annoncer «touché», ou «coulé» une fois que toutes les cases du bateau en

question ont été touchées.

S'il n'y a rien dans la case annoncée, l'adversaire répond «raté» ou «dans l'eau».

Le gagnant est celui qui parvient à couler la flotte ennemie en premier.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez faire varier le nombre et la taille des navires, mais aussi organiser un championnat s'il y a assez de joueurs. Si vous avez le temps et l'envie, vous pouvez aussi assembler vos propres plateaux de jeu et réaliser des maquettes de navires en carton. Dans ce cas, il vous suffit de jouer avec des pions de couleur pour indiquer les tirs.

L’EMBUSCADE



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Du papier quadrillé et deux crayons ou feutres de couleurs différentes.

OÙ JOUER?
Sur une table.

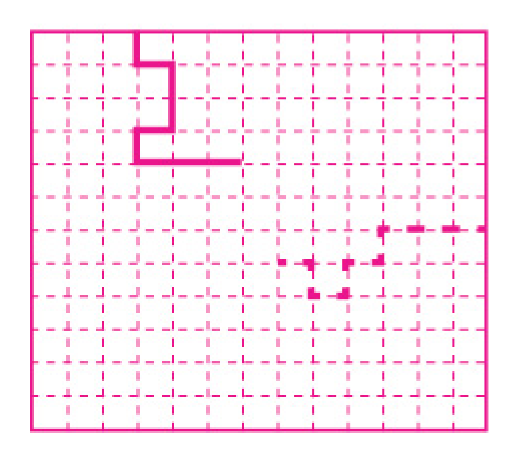
Jeu de stratégie relativement simple et amusant qui se pratique à deux. Il vous permettra d’aiguiser votre ingéniosité et d’accroître votre capacité d’attention.

DÉROULEMENT

Sur une feuille de papier quadrillé, délimitez une zone de jeu – par exemple de 12 x 12 carrés. Chaque participant joue avec un feutre de couleur différente.

Le premier joueur trace un trait sur le côté d’un des carrés qui borde la zone de jeu.

Le second trace un trait sur le côté d’un autre carré bordant lui aussi la zone de jeu.



Ensuite, chaque joueur trace à tour de rôle un trait supplémentaire à partir du dernier endroit où il a levé la pointe de son feutre. Votre ligne ne peut sortir de la zone de jeu, ni se recouper, ni croiser celle de l'adversaire.

Chaque joueur doit essayer de pousser son adversaire à déclarer forfait, c'est-à-dire faire en sorte qu'il ne puisse plus tracer de nouvelle ligne sans enfreindre les règles du jeu.

Le premier à immobiliser totalement son adversaire sera déclaré gagnant.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Mieux vaut limiter la surface de jeu pour que la partie ne dure pas trop longtemps. S'il y a suffisamment de joueurs, vous pouvez organiser un tournoi par éliminatoires ou des manches se déroulant à la chaîne, chaque nouveau joueur rencontrant le vainqueur précédent.

LE JEU DE NIM



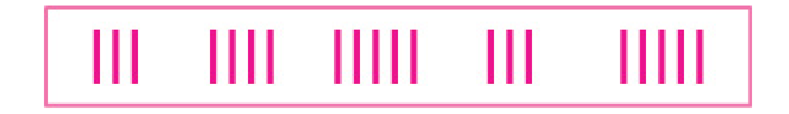
Jeu de stratégie populaire, d’origine orientale, qui oblige à se concentrer sur l’objectif final et à adopter une stratégie pour l’atteindre en évitant toute précipitation.

DÉROULEMENT

Prenez une poignée de bâtonnets et disposez-les par groupes de trois, quatre ou cinq.

Le nombre de bâtonnets et de groupes est variable et se décide au début de chaque partie.

Par exemple, avec 20 bâtonnets, il est possible de commencer le jeu dans la configuration suivante:



Chacun à tour de rôle, les joueurs peuvent retirer un ou plusieurs bâtonnets, mais toujours dans un même groupe.

Le gagnant est le joueur qui décroche le dernier bâtonnet.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi jouer sur papier, en traçant des groupes de lignes au lieu d’utiliser des bâtonnets.

Si vous voulez augmenter la difficulté du jeu, il suffit d’utiliser un plus grand nombre de bâtonnets. Et bien sûr, rien ne vous empêche d’organiser un tournoi.

OXO



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Du papier quadrillé et un crayon de couleur différente pour chaque joueur.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Jeu de stratégie très simple, qui se pratique à deux avec une grille. Les objectifs à atteindre sont similaires à ceux des jeux précédents, mais vous pourrez ainsi changer d'activité pour ne pas jouer toujours à la même chose.

DÉROULEMENT

Le jeu se déroule sur une grille de 8 x 8 cases. Le premier joueur inscrit la lettre O, le second la lettre X.

À tour de rôle, chaque joueur inscrit sa lettre dans une case. L'objectif est de former le mot OXO sur la grille.

Chaque fois qu'un joueur parvient à aligner ces trois lettres (OXO – à la verticale, à l'horizontale ou en diagonale), il trace une ligne sur les cases en question, s'attribue un point puis rejoue.

Une fois que la grille est complètement remplie, le gagnant est le joueur qui aura réussi à composer le plus de fois le mot OXO.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Ce jeu peut également se dérouler sur un échiquier avec des pions de deux couleurs, ou encore sur une grille plus grande pour que la partie dure plus longtemps.

On peut convenir au préalable qu'une même lettre peut faire partie de plusieurs «OXO» et ainsi compléter plusieurs fois le mot d'un seul coup.

LE CUBE



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Un cube ou un dé confectionné à partir de papier quadrillé, chaque face étant composée d'une grille de 3 x 3 cases. Deux crayons de couleurs différentes.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Variante du morpion avec une difficulté supplémentaire: les joueurs jouent en trois dimensions, de sorte que l'on est tributaire de toutes les actions – les siennes comme celles de l'adversaire.

DÉROULEMENT

Le jeu se déroule sur un cube présentant une grille de 3 x 3 cases sur chacune de ses faces (9 cases par face), comme pour le morpion. Vu que l'on joue en trois dimensions, il faut redoubler d'attention au moment d'inscrire son symbole (un X pour l'un, un O pour l'autre) pour parvenir à en aligner trois le premier, à la verticale, à l'horizontale ou en diagonale, sur une même face ou à cheval sur plusieurs faces du cube.

Le gagnant est celui qui parvient à aligner trois symboles et… à s'en rendre compte. Il se peut en effet qu'il ne le découvre pas s'il n'est pas attentif au jeu.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Si vous prévoyez un grand nombre de parties (dans le cadre d'un tournoi, par exemple), vous pouvez construire un cube de bois aux dimensions voulues et le recouvrir de papier quadrillé.

Le jeu peut également se dérouler à deux contre deux.

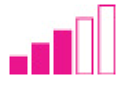
Les joueurs plus expérimentés peuvent convenir que la manche ira à celui qui aligne deux combinaisons de trois symboles.

Autre possibilité: on peut aussi fixer au préalable une durée de jeu bien précise. Une fois le temps écoulé, il suffit de regarder qui a composé le plus de morpions.

LES CHATS ET LA SOURIS

2

DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Un plateau de type échiquier, un pion d’une couleur et quatre d’une couleur différente.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Jeu de stratégie au cours duquel la souris cherche à échapper le plus longtemps possible aux chats mal intentionnés qui tentent de l’attraper.

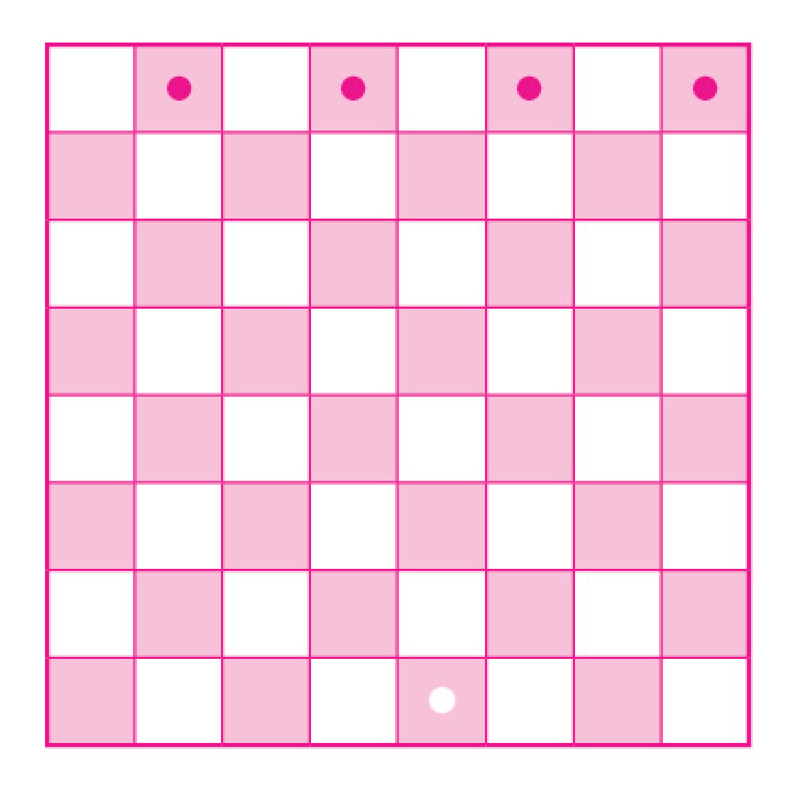
DÉROULEMENT

Un tirage au sort décide qui sera la souris et qui sera le maître des chats. Les pions sont ensuite disposés sur le plateau, les quatre chats d’un côté, la souris de l’autre.

Chaque joueur déplace un pion à tour de rôle. Tous les pions se déplacent en diagonale, comme pour le jeu de dames. La souris peut avancer et reculer comme elle le veut, mais les chats ne peuvent qu’avancer.

Le but de la souris est parvenir à l’autre bout du plateau sans être attrapée par les chats qui, eux, doivent tenter de l’immobiliser sur sa case.

Le joueur qui parvient à réaliser son objectif est déclaré vainqueur.



VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez confectionner vous-même votre échiquier à l'aide de carton fort ou de papier quadrillé, en prévoyant un damier de 8 x 8 cases.

Vous pouvez aussi organiser un tournoi s'il y a suffisamment de joueurs.

LE RENARD ET LES POULES



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Du papier quadrillé, un pion d'une couleur et 13 pions d'une autre.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Jeu de stratégie connu depuis le XIVᵉ siècle et dont il existe de nombreuses variantes. Voici la version originale, mais vous pouvez bien évidemment l'adapter en fonction de vos envies.

DÉROULEMENT

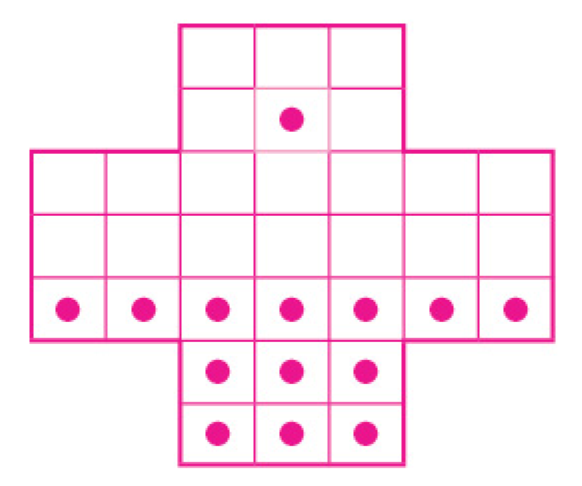
Dessinez un plateau de jeu comme sur l'illustration ci-dessous et disposez les pions de la façon indiquée. Le pion noir représente le renard et les blancs sont les poules.

À tour de rôle, chaque joueur déplace un pion à la verticale ou à l'horizontale pour le poser sur une case voisine vide. Les pions ne peuvent se déplacer en diagonale, mais ont la possibilité d'avancer ou de reculer.

Le renard peut manger une poule et éliminer son pion du jeu en sautant par-dessus comme au jeu de dames, pour autant que la case où il atterrit soit vide. Ce mouvement peut être enchaîné à plusieurs reprises pour manger plusieurs poules en une fois.

Pour se défendre, les poules chercheront à encercler le renard de manière à ce qu'il ne puisse plus bouger. Si elles y parviennent, elles

remportent la partie. Si le renard les mange toutes, c'est lui le vainqueur.



VARIANTES / OBSERVATIONS

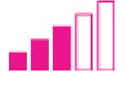
Vous pouvez changer la forme et les dimensions du damier, en augmentant le nombre de poules si le plateau compte plus de cases que sur l'illustration.

Vous pouvez aussi essayer d'autres possibilités, comme jouer avec un grand damier et prévoir deux renards au lieu d'un seul, etc.

LE KONO

2

DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
un plateau de jeu de 4 x 4 cases et 2 x 8 pions de couleurs différentes.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Le kono est un jeu de stratégie traditionnel d’origine coréenne, où les coups se succèdent très rapidement et dont il existe de nombreuses variantes.

DÉROULEMENT

Les pions sont disposés en deux fois deux rangées sur un plateau de 4 x 4 cases – que vous pouvez construire vous-même. Les pions sont placés de part et d’autre du plateau en fonction de leur couleur.

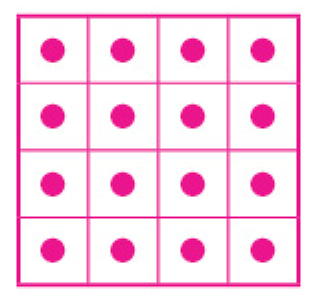
Les adversaires choisissent leur couleur et celui qui commence est tiré au sort.

Le but du jeu est de ne laisser qu’un seul pion à l’adversaire. Pour prendre un pion adverse, vous devez sauter par-dessus un pion de votre couleur afin d’atterrir sur le pion de l’adversaire qui se trouve de l’autre côté.

Comme toutes les cases sont occupées en début de partie, le jeu débute nécessairement par une prise.

Les pions capturés sont retirés du plateau. Quand des espaces libres se créent, les pions peuvent avancer, une case à la fois, verticalement et

horizontalement. Un pion est également capturé s'il est entouré de pions adverses sans aucune possibilité de bouger.



VARIANTES / OBSERVATIONS

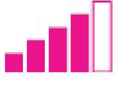
Vous pouvez aussi jouer avec un damier de plus grandes dimensions. Il faut alors utiliser plus de pions pour qu'au début du jeu, la totalité du plateau soit occupée – une moitié avec les pions de chaque couleur.

Avant de commencer à jouer, vous pouvez aussi convenir de nouvelles règles de commun accord pour rendre le jeu plus attractif et dynamique.

LE SEEGA

2

DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Une grille de 5 x 5 cases et 12 pions de deux couleurs différentes.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Variante d'un jeu de stratégie d'origine égyptienne qui remonte à plus de 4000 ans. Il est très populaire dans certains pays comme la Somalie, où l'on trace le damier dans le sable pour y jouer.

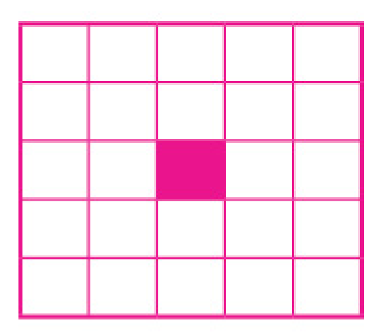
DÉROULEMENT

Dessinez un damier de 5 x 5 cases sur un morceau de carton. Au début du jeu, le plateau est vide.

Le premier joueur dispose deux de ses pions à n'importe quel endroit du damier, sur deux cases qui ne doivent pas nécessairement être contiguës. Le second joueur place à son tour deux de ses pions où il le souhaite. Et ainsi de suite, à tour de rôle, chacun agence ses pions, deux par deux, sur le plateau de jeu.

L'objectif de chaque joueur est d'aligner cinq pions de sa couleur. Si aucun des deux n'y est parvenu une fois que tous les pions ont été disposés sur le plateau – ce qui est parfaitement normal –, le jeu entre dans une deuxième phase. À tour de rôle, chaque joueur intervertit alors un pion adverse avec l'un des siens.

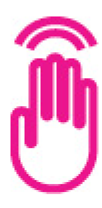
Si le joueur parvient à aligner cinq pions en procédant ainsi, il gagne. Sinon, on retire du jeu le pion adverse qu'il a déplacé.



VARIANTES / OBSERVATIONS

Dans la version originale du jeu, lors du premier coup, le deuxième joueur doit placer ses pions symétriquement à ceux du premier joueur, en miroir par rapport à la case centrale. Pour les coups suivants, chacun dispose ses pions où il le souhaite.

Il existe de très nombreuses variantes: plateau plus grand, avec plus ou moins de pions, etc. Si vous comptez jouer régulièrement au Seega, vous pouvez construire un plateau en bois ou en carton plastifié pour qu'il dure plus longtemps.



JEUX DE MÉMOIRE SENSORIELLE OU IMMÉDIATE

Dans ce chapitre, nous vous proposons une série de jeux destinés à entretenir votre mémoire sensorielle ou immédiate.

Rappelez-vous que, comme nous l'expliquions au début de cet ouvrage, cette mémoire agit de façon immédiate et n'est donc pas contrôlée par la conscience. Le souvenir est toujours associé à un stimulus (visuel, auditif…) et se prolonge tant que ce dernier est présent.

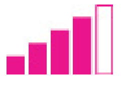
Grâce à cette série de jeux, vous allez travailler votre mémoire auditive, votre mémoire visuelle et même votre mémoire tactile. N'oubliez pas de jouer de temps à autre avec chacun de vos sens de manière plus ou moins spécifique.

Il va de soi qu'en exerçant votre mémoire immédiate, vous entraînez aussi de nombreuses autres facultés. D'où l'importance de ne pas toujours jouer au même jeu, afin d'instaurer ce qu'on appelle dans le monde du sport un «entraînement total» – même s'il faut toujours privilégier les jeux qui répondent aux besoins des joueurs et de ceux qui leur tiennent compagnie.

LES BRUITS



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Des objets qui émettent un bruit ou résonnent quand on les frappe (un verre, des pièces de monnaie, un triangle, des clochettes, etc.).

OÙ JOUER?
Idéalement à l'intérieur, dans un endroit où il n'y a pas de bruits risquant de perturber le déroulement du jeu.

Ce jeu est basé sur le bruit particulier que de nombreux objets émettent quand on les frappe. Il consiste à établir un lien entre des sons et des objets du quotidien.

DÉROULEMENT

L'animateur se place derrière les participants pour qu'ils ne puissent pas voir ce qu'il est en train de faire.

Il fait ensuite résonner un objet en le frappant, en le laissant tomber par terre ou sur la table, en le faisant retentir, etc.

Les joueurs doivent deviner de quel objet il s'agit uniquement grâce au bruit. Si personne ne trouve, vous pouvez donner des indices (son usage, sa taille, sa forme, le matériau dont il est constitué, etc.).

Le gagnant est celui qui devine le plus de sons produits sur un nombre d'objets fixé au début du jeu.

VARIANTES / OBSERVATIONS

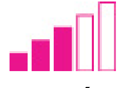
Vous pouvez aussi demander aux joueurs de fermer les yeux et vous mettre devant eux pour qu'ils entendent mieux les sons.

Il est aussi possible de produire des sons à partir de différentes parties du corps (battements de mains, sifflement, battements de pieds, etc.), mais cette variante peut se révéler un peu plus compliquée.

LA MUSIQUE AQUATIQUE



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Différents verres ou récipients en verre (minimum 4), de l'eau et une petite cuillère.

OÙ JOUER?
À l'intérieur ou dans un endroit silencieux.

Ce jeu de mémoire et de créativité musicale ne nécessite que quelques objets ordinaires comme des verres, un peu d'eau et des petites cuillères.

DÉROULEMENT

Remplissez les verres d'une quantité d'eau différente et disposez-les sur la table en ordre croissant ou décroissant en fonction du niveau d'eau qu'ils contiennent.

Tapez doucement le dessus de chaque verre avec la cuillère de manière à le faire tinter. Vous constaterez que le son varie en fonction de la quantité de liquide qu'il contient.

Place maintenant à la créativité: essayez d'inventer une petite composition musicale aquatique en lui donnant le rythme que vous voulez.

Vous tenterez ensuite de la mémoriser et de la répéter devant un public.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Idéalement, tous les verres doivent être du même type pour obtenir des sons différents. Vous pouvez aussi tenter de reproduire un morceau musical ou une chanson célèbre.

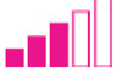
L’œuvrepeut être interprétée par un seul musicien ou par un véritable orchestre aquatique, avec des verres de tailles différentes, des coupes, voire des pots en verre.

Vous trouverez sur internet de nombreuses vidéos qui mettent en scène des créations incroyables réalisées à l’aide de ces instruments originaux.

PIOU-PIOU



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Un bandeau et une chaise par joueur.

OÙ JOUER?
Une grande pièce ou une terrasse sans obstacles.

Jeu amusant de mémoire auditive et sensorielle, qui consiste à reconnaître les gens à leur voix et au toucher.

DÉROULEMENT

Choisissez un joueur et bandez-lui les yeux. Pour le premier tour, l'animateur peut donner l'exemple pour montrer aux autres le déroulement du jeu et les encourager à prendre sa place.

Les autres joueurs s'assoient au hasard sur les chaises disposées un peu partout dans la pièce.

La personne qui a les yeux bandés et qui ne peut avoir vu où se sont assis les autres joueurs fait deux tours sur elle-même, puis se déplace à l'aveugle dans la salle jusqu'à toucher quelqu'un qui devra dire «piou-piou» à voix haute.

Le joueur doit essayer de deviner qui a «pépié» rien qu'en reconnaissant sa voix. S'il n'y parvient pas, il a droit à une seconde chance – tactile – en lui touchant la tête avec les mains.

Les joueurs assis peuvent essayer d'échapper à celui qui a les yeux bandés en bougeant, en se baissant – mais sans jamais se lever de leur

chaise.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Normalement, le jeu prévoit que l'on bande les yeux du joueur qui a été correctement identifié. Mais si ce dernier ne souhaite pas le faire, il peut passer son tour à quelqu'un d'autre.

Pour dérouter le joueur qui a les yeux bandés, ceux qui sont à l'opposé peuvent faire toutes sortes de bruits pour le distraire.

LE TOUCHER AVEUGLE



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Des objets de tous les jours assez petits pour être facilement manipulés et qui sont reconnaissables à leur forme, leur texture, etc. sans pour autant être trop fragiles. Un bandeau pour les yeux.

OÙ JOUER?
À l'intérieur ou à l'extérieur. Il est conseillé d'utiliser une table pour poser les objets.

Le toucher est le sens le plus souvent oublié lorsqu'on organise des jeux destinés à stimuler la mémoire sensorielle. Or, ce sens permet d'effectuer des activités cognitives très variées.

DÉROULEMENT

Bandez les yeux du joueur et disposez cinq à dix objets usuels sur une table. Il peut s'agir d'une fourchette, d'un tube de dentifrice, d'une boîte d'allumettes, d'un réveil, etc.

Le joueur doit saisir les objets l'un après l'autre et essayer de les identifier rien qu'au toucher.

S'il y a plusieurs joueurs, vous pouvez organiser un concours pour voir celui qui se rapproche le plus de la bonne solution.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi jouer avec des objets beaucoup plus petits et les cacher dans un sac de toile – il n’est alors pas nécessaire de bander les yeux du joueur. Une fois qu’il a identifié (correctement ou non) un objet, il le sort du sac, puis replonge la main pour en examiner un autre, jusqu’à ce qu’il n’en reste plus à identifier.

Pour simplifier le jeu, vous pouvez dire au joueur qui a les yeux bandés que tous les objets se trouvant sur la table font partie d’une même catégorie – par exemple des articles de toilette (un peigne, un savon, une brosse à dents) ou des fruits (une pomme, une orange, un kiwi, etc.).

LE SACHET DE SABLE



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Un sachet de toile rempli de sable par joueur.

OÙ JOUER?
À l'air libre, sur une terrasse ou dans une grande pièce sans obstacle.

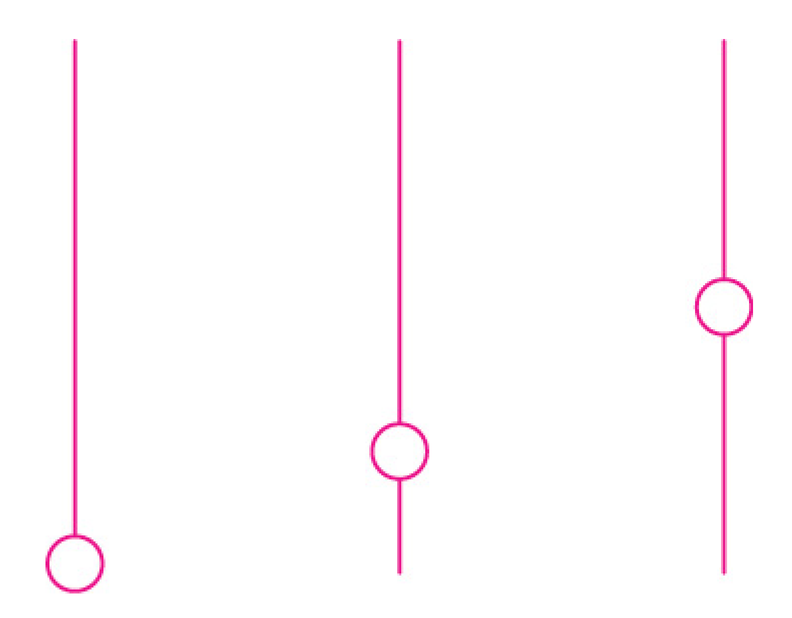
La manipulation d'objets et l'aptitude à les lancer permettent de travailler la coordination entre l'œil et la main et renforcent la mémoire visuelle.

DÉROULEMENT

Tracez au sol trois lignes parallèles séparées d'un mètre, la première se trouvant à trois mètres environ de la position de lancement.

À tour de rôle, chaque joueur doit lancer son sachet de sable depuis la position de lancement en essayant qu'il retombe sur la première ligne. Une fois ce défi réussi, il recommence en le lançant sur la seconde ligne, puis sur la troisième.

Le gagnant est celui qui réussit les trois jets en un minimum de tentatives.



VARIANTES / OBSERVATIONS

Si vous jouez sur une terrasse, les joints entre les dalles peuvent servir de lignes.

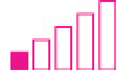
Les joueurs peuvent aussi alterner leurs lancers dans un ordre établi au préalable.

Il va de soi que les sachets de sable doivent tous peser environ le même poids.

LES OMBRES CHINOISES



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Un drap, une corde et une source de lumière, par exemple une lampe. Toute une série d'objets facultatifs.

OÙ JOUER?
Dans une grande pièce qu'il est possible de plonger en partie dans le noir.

Ce jeu de mémoire visuelle convient à merveille pour animer des soirées en famille ou entre amis. Il s'avérera bénéfique à la fois pour les acteurs et pour les spectateurs.

DÉROULEMENT

Suspendez un drap à une corde tendue à deux mètres du sol.

Le public se trouve devant le drap. Les acteurs, eux, se trouvent derrière, tout comme la source de lumière qui projette leur ombre sur le drap.

Les acteurs doivent utiliser leur ombre pour réaliser des mimes amusants pour les spectateurs, avec ou sans accessoire.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez jouer à qui devinera en premier la personne dont l'ombre est projetée sur le drap. Le degré de difficulté peut être augmenté en demandant aux acteurs de se déguiser (en portant un chapeau, par exemple).

Autre variante possible: l'acteur mime une scène de la vie quotidienne (se laver les dents, se brosser les cheveux, etc.) et les spectateurs doivent deviner de quoi il s'agit.

LA QUEUE DE L'ÂNE



ILLIMITÉ

DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Une feuille de carton, une grosse corde et une punaise.

OÙ JOUER?
Sur un tableau en liège ou de même type, où l'on peut enfoncer la punaise sans abîmer le support.

Jeu d'enfant très connu et amusant, basé sur l'orientation et la mémoire visuelle; idéal pour animer toutes sortes de soirées.

DÉROULEMENT

Le jeu traditionnel consiste à dessiner un âne qui a perdu sa queue sur un morceau de carton que l'on fixe ensuite sur un tableau en liège.

Donnez ensuite un morceau de corde avec une punaise passée au travers de son extrémité à un joueur qui, les yeux bandés, devra essayer d'accrocher la queue de l'animal au bon endroit.

Si vous jouez avec des enfants, vous pouvez les faire tourner sur eux-mêmes les yeux bandés. Dans le cas présent, il suffit toutefois de bander les yeux du joueur qui se trouve à deux ou trois mètres du tableau avant de le laisser s'approcher pour essayer de positionner correctement la queue de l'âne en se guidant à l'aveuglette.

Une fois que le joueur a enfoncé la punaise, il peut retirer son bandeau pour voir où il a accroché la queue de l'âne (en général, la réussite n'est pas au rendez-vous).

VARIANTES / OBSERVATIONS

Les spectateurs peuvent guider le joueur aux yeux bandés vers le tableau en lui indiquant à quelle distance il se trouve, etc., mais ils ne peuvent en aucun cas lui dire où placer la queue.

On peut récompenser celui qui se rapproche le plus du bon endroit, mais aussi celui qui accroche la queue à l’endroit le plus original.

L'OBJET DISPARU



Les jeux de mémoire et d'observation sont particulièrement utiles pour exercer son esprit et l'aider à retenir n'importe quel type d'information. Avec un peu d'imagination, leur diversité est pratiquement infinie.

DÉROULEMENT

Disposez différents objets du quotidien sur une table – dix, par exemple. Les joueurs ont alors une minute pour les observer attentivement avant de sortir de la pièce.

L'animateur retire ensuite un ou plusieurs objets de la table et invite les joueurs à rentrer.

Ils doivent deviner quels objets ont disparu et les décrire avec un maximum de détails.

Vous pouvez ensuite rejouer en changeant tous les objets ou en utilisant les mêmes, mais en modifiant ceux que vous cachez.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Le nombre d’objets dépend des joueurs. S’ils sont doués ou bien entraînés, vous pouvez en placer plus de dix. Pour les débutants, il est préférable de commencer avec cinq.

Vous pouvez aussi jouer plusieurs parties à la suite pour voir qui se montre globalement le plus précis.

Comme nous l’avons indiqué dans la présentation du jeu, il existe des variantes à l’infini en fonction du nombre et du type d’objets – il peut s’agir d’objets très différents les uns des autres ou, dans le cas de joueurs experts, d’objets très semblables, par exemple cinq ou six cartes à jouer ou des dominos.

LES DÉTECTIVES



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Divers objets de taille variable.

OÙ JOUER?
Dans une grande pièce. Vous pouvez aussi jouer sur une terrasse ou dans un endroit similaire.

Les jeux de mémoire et d'observation sont recommandés presque à tout âge. Il en existe de nombreuses variétés, mais il faut toujours s'efforcer de les adapter aux besoins spécifiques des joueurs et à leurs possibilités réelles.

DÉROULEMENT

Tous les joueurs doivent suivre un parcours, par exemple autour d'une table sur laquelle ont été déposés toute une série d'objets divers et variés.

Les participants doivent se concentrer sur ce qu'ils voient, car au terme du parcours, il leur sera demandé d'expliquer aux autres ce qu'ils ont pu observer.

Vous pouvez procéder de la même façon lors d'un parcours en rue ou d'une sortie culturelle, chaque joueur étant amené à détailler ce qu'il a vu et ce qui a le plus attiré son attention.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez faire varier la difficulté du jeu en fonction du nombre d’objets, de leur taille et de leur placement.

Bien évidemment, l’attention des joueurs sera attirée par des choses différentes, même si leur parcours est identique.

Si le jeu se joue dans une pièce, vous pouvez disposer les objets dans des endroits incongrus, ou même les dissimuler pour voir si les joueurs les remarquent. Vous pouvez par exemple déposer une petite cuillère dans le coin d’une étagère remplie de livres.

ENQUÊTE DE NUIT



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Une lampe de poche par joueur.

OÙ JOUER?
Une pièce que vous pouvez plonger entièrement dans l'obscurité.

Jeu de mémoire et d'orientation spatiale qui peut se dérouler dans l'obscurité ou avec les yeux fermés, selon ce qui vous paraît le mieux.

DÉROULEMENT

Les joueurs s'assoient dans une pièce assez grande et observent tout ce qu'elle contient durant un laps de temps relativement court (une ou deux minutes, par exemple), après quoi on éteint la lumière.

L'animateur désigne un objet (ou une personne) et tous les joueurs doivent essayer de se remémorer à quel endroit il ou elle se trouvait, en l'éclairant immédiatement avec leur lampe de poche.

Il est interdit d'allumer la lampe pour chercher: il faut la diriger vers l'endroit où l'on pense avoir vu l'objet avant de l'allumer.

On attribue un point par bonne réponse. Le gagnant est celui qui a le plus de points à la fin du jeu.

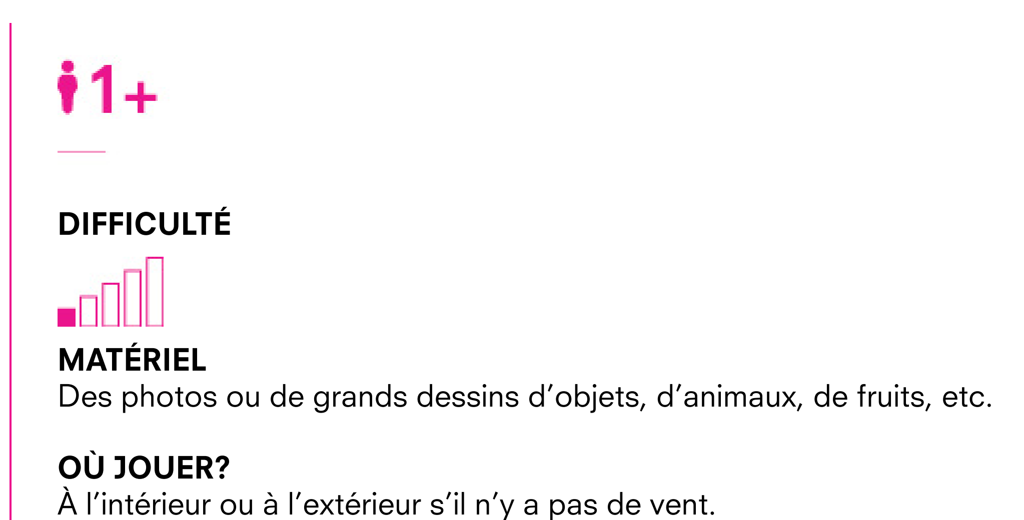
VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez alterner les objets faciles à trouver avec d’autres plus difficiles à identifier à cause de leur taille ou parce qu’ils sont mieux dissimulés.

Certaines personnes ont parfois peur du noir et risquent donc de ne pas se sentir à l’aise. N’oubliez pas qu’il faut essayer que tout le monde s’amuse et passe un bon moment. Si quelqu’un ne souhaite pas participer au jeu, mieux vaut passer à une autre activité.

Ce jeu est idéal si vous passez la soirée à l’extérieur lors d’une chaude nuit sans lune, car il est convivial et permet de nouer des liens.

CHACUN SA MOITIÉ



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Des photos ou de grands dessins d’objets, d’animaux, de fruits, etc.

OÙ JOUER?
À l’intérieur ou à l’extérieur s’il n’y a pas de vent.

Ce jeu de mémoire visuelle nécessite très peu de matériel et chaque partie sera inévitablement différente des précédentes. Vous pouvez inventer de nombreuses variantes sur les thèmes de votre choix.

DÉROULEMENT

Avant de commencer le jeu, choisissez des photos de divers objets et découpez les contours de ces derniers.

Ensuite, découpez chaque silhouette en deux parties qui ne doivent pas nécessairement être symétriques ni de même taille.

Faites un tas avec les morceaux découpés. Le jeu consiste à reconstituer les paires de demi-objets jusqu’à ce qu’il ne reste plus aucun morceau.

VARIANTES / OBSERVATIONS

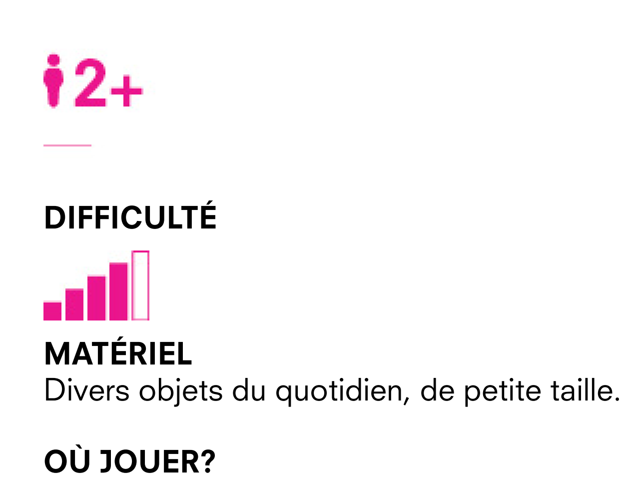
Vous pouvez demander aux joueurs de préparer le jeu en découpant les silhouettes, puis en les coupant en deux là où ils le souhaitent, ou encore les inviter à choisir le thème des photos, etc.

Si vous désirez réutiliser les mêmes photos à plusieurs reprises, il est préférable de coller les images sur du carton avant de découper les profils des objets.

Les sujets des photos peuvent être très variés ou, au contraire, être regroupés par catégories – par exemple les maisons du monde, des paysages, des personnages célèbres… De plus, chacun de ces thèmes peut donner lieu à une discussion conviviale.

Le débat peut ainsi s'ouvrir par la question «et vous, dans quel type de maisons avez-vous vécu?», «quels sont les souvenirs que vous en gardez?», «quels personnages célèbres admirez-vous?», «pourquoi?», etc.

LE VOLEUR



Ce jeu est une variante du jeu de Kim classique, cette fois en version visuelle.

DÉROULEMENT

Disposez devant les participants un certain nombre d'objets qui leur sont familiers, en leur demandant de se concentrer sur eux.

Une minute plus tard, recouvrez les objets d'une couverture et interrogez les participants:

— Combien y avait-il d'objets?
— De quelle couleur étaient-ils?
— Y avait-il un objet noir?
— Duquel s'agissait-il?
— Quelle est leur utilité?
— Dans quel ordre étaient-ils disposés?
— Quel objet se trouvait à droite (ou à gauche) de…?
— Quel était le matériau prédominant? Etc.

Vous pouvez interroger chaque joueur à tour de rôle, mais aussi permettre aux autres d'aider un participant incapable de donner une

réponse correcte ou complète afin de rendre le jeu plus convivial.

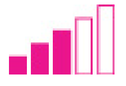
VARIANTES / OBSERVATIONS

Pour compliquer le jeu, vous pouvez ajouter des objets d'une partie à l'autre, ou choisir des objets qui sortent du cadre familier ou quotidien.

LA MOSAÏQUE



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Des légumes secs
(lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.), du papier, un crayon et de la colle blanche.

OÙ JOUER?
À l'intérieur, sur une table.

Les activités artistiques font beaucoup de bien au cerveau, car elles stimulent la créativité, la capacité d'expression et la communication tout en renforçant la mémoire visuelle et en exerçant la motricité fine des doigts.

DÉROULEMENT

Les joueurs ont à leur disposition une réserve de légumes secs divers, faciles à trouver dans le commerce.

Le but du jeu est de réaliser un dessin à l'aide de ces légumes. Les joueurs doivent donc commencer par le tracer, sans perdre de vue qu'il faudra ensuite le remplir à la manière d'une mosaïque.

Ensuite, les joueurs collent les légumes sur la feuille jusqu'à ce que leur œuvre d'art soit terminée.

Les meilleures créations peuvent être exposées en guise de récompense.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Il est important de choisir des légumes de formes, de tailles et de couleurs différentes pour multiplier les possibilités créatives des participants.

Si nécessaire, vous pouvez fournir vous-même différents dessins aux participants pour qu'ils ne doivent pas les esquisser au préalable. Sur Internet, vous trouverez facilement des dessins à colorier pouvant servir pour ce jeu.

Vous pouvez aussi réaliser une mosaïque classique avec des morceaux de papier de différentes couleurs découpés dans de vieux catalogues et autres revues publicitaires.

QUELLE MÉMOIRE!



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
10 petits objets différents et un drap.

OÙ JOUER?
Autour d'une table.

Voici un nouveau jeu de mémorisation qui requiert un peu de pratique et d'entraînement. N'oubliez toutefois pas que c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Mieux vaut donc débuter par une partie simple que vous compliquerez ensuite progressivement.

DÉROULEMENT

L'animateur choisit dix objets et les montre pendant trente secondes aux participants.

Une fois ce délai écoulé, il recouvre les objets avec le drap pour que les joueurs ne puissent plus les voir.

À tour de rôle, chaque joueur doit citer l'un des objets dont il se rappelle, en essayant de ne pas répéter ceux déjà énoncés.

Celui qui répète un objet déjà mentionné, ne se souvient d'aucun nouvel objet ou en cite un qui ne se trouve pas dans la liste est éliminé.

Une fois la série d'objets complétée, recommencez avec dix nouveaux objets, dont certains peuvent déjà avoir été utilisés lors des parties

précédentes.

Le gagnant est le dernier à rester en lice.

VARIANTES / OBSERVATIONS

La première fois, vous pouvez autoriser les participants à observer les objets pendant plus longtemps et n'éliminer personne – mais simplement passer au suivant et poursuivre jusqu'à ce que toute la liste ait été reconstituée.

Comme pour d'autres jeux, les participants peuvent former des équipes ou jouer ensemble en s'entraidant pour parvenir à retrouver tous les objets; vous éviterez ainsi que les éliminés ne s'ennuient pendant que les autres continuent à jouer.

SANS RÉPÉTER



Jeu de mémoire et d'observation intéressant où la concentration joue aussi un rôle important et qui permet d'exercer simultanément la vue, la mémoire et la capacité à se concentrer.

DÉROULEMENT

Un ordre de passage est défini, puis le premier joueur cite un objet se trouvant à la vue de tous.

Ensuite, chaque participant, à tour de rôle, désigne un nouvel objet également visible, mais qui n'a pas encore été mentionné précédemment. S'il se trompe, il est éliminé.

Après plusieurs tours, il devient difficile de se rappeler tous les objets déjà cités, de sorte que les éliminations se multiplient jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul participant qui sera déclaré vainqueur.

VARIANTES / OBSERVATIONS

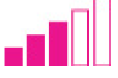
Vous pouvez jouer «par niveau», c'est-à-dire les plus doués d'un côté et les débutants de l'autre, ce qui renforcera le côté passionnant du jeu.

Il importe de désigner un modérateur qui note les objets au fur et à mesure qu’ils sont cités afin d’éviter les discussions.

L'ÉCHANGE



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Les vêtements des joueurs ainsi que quelques accessoires.

OÙ JOUER?
Dans un lieu assez grand (salon, terrasse, etc.).

Ce jeu est un test de mémoire photographique qui devient surtout passionnant en hiver, quand on porte davantage de vêtements sur soi.

DÉROULEMENT

Un joueur observe les autres participants pendant une minute en prêtant tout particulièrement attention à ce qu'ils portent (vêtements ou accessoires).

Une fois le délai écoulé, il sort de la salle ou ferme les yeux pendant que les autres participants échangent les vêtements et accessoires qu'ils veulent.

Une fois les échanges terminés, le joueur revient ou ouvre les yeux et tente de retrouver les pièces échangées. Parviendra-t-il à les retrouver toutes?

VARIANTES / OBSERVATIONS

Pour faciliter le travail du «détective», vous pouvez lui dire combien de pièces ont été échangées.

Si le jeu est trop compliqué, vous pouvez aussi commencer par une version simplifiée: seules deux personnes choisies au préalable échangeront des vêtements ou des accessoires. Le joueur ne devra donc observer que ces deux personnes. Augmentez ensuite la difficulté en passant à trois ou à quatre personnes.

LA PHOTO MYSTÈRE



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
De grandes photos de personnages ou de lieux connus et de petits morceaux de carton qui, mis bout à bout, peuvent cacher chaque photo.

OÙ JOUER?
Sur une table.

L'animateur du jeu mène la danse pendant que les joueurs tentent de deviner ce qu'ils sont en train de regarder en exerçant ainsi leur mémoire visuelle.

DÉROULEMENT

Avant de commencer le jeu, sélectionnez des photos de personnages célèbres, de lieux connus, d'animaux courants, etc.

La photo est ensuite posée sur la table et recouverte de morceaux de carton afin que personne ne puisse rien voir de l'image.

Plus il y a de morceaux de carton, plus le jeu sera difficile, surtout lors des premiers tours (12 à 20 morceaux de carton sont une bonne moyenne).

Déterminez un ordre de passage par tirage au sort. Ensuite, le premier participant indique quel carton il souhaite enlever.

L'animateur retire le carton et le joueur tente de deviner ce que représente la photo.

S'il l'ignore ou s'il se trompe, le joueur suivant choisit un autre morceau de carton à enlever et ainsi de suite jusqu'à ce que quelqu'un devine le sujet de l'image.

Choisissez à chaque fois des photos différentes pour éviter que les participants ne se lassent.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez attribuer un point à celui qui donne la bonne réponse, le vainqueur étant celui qui, à la fin de la partie, obtient le meilleur score.

Vous pouvez aussi jouer avec des tableaux célèbres ou des photos appartenant à un thème qui vous intéresse et avec lequel tous les participants sont familiarisés.

Enfin, rien ne vous empêche ensuite de lancer un débat sur l'image découverte en posant une question intéressante sur le sujet.

LES DEUX FONT LA PAIRE



Jeu de mémoire visuelle amusant au cours duquel les joueurs tentent de recomposer des photos coupées en deux et mélangées sur la table.

DÉROULEMENT

Commencez par découper des photos entières dans des magazines. Coupez ensuite chaque photo en deux parties et déposez-les à l'envers sur une table.

Déterminez un ordre de passage par tirage au sort. Ensuite, le joueur dont c'est le tour retourne deux morceaux de photo en essayant de choisir les deux moitiés d'une même image. S'il y parvient, il les garde et rejoue.

Tous les joueurs doivent être très attentifs aux moitiés de photos que les autres retournent et retenir l'endroit où elles se trouvent de façon à pouvoir recomposer le plus grand nombre d'images possible lorsqu'arrive leur tour.

Le gagnant est celui qui a complété le plus de photos lorsqu'il ne reste plus rien sur la table.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Le nombre de photos utilisées doit varier en fonction du nombre de participants.

Une fois découpées, les moitiés de photos peuvent être plastifiées pour ne pas être abîmées. Elles pourront ainsi être réutilisées à l'occasion.

Comme nous l'avons déjà indiqué pour d'autres activités du même type, les photos peuvent être très différentes ou au contraire se rapporter à un thème spécifique – par exemple de la nourriture, des activités sportives ou encore des monuments.

QUE VOIS-TU?



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Aucun.

OÙ JOUER?
N'importe où.

Tout comme la mémoire, la capacité d'observation peut se travailler et s'améliorer avec un peu d'entraînement. Cet exercice convient donc à toutes les tranches d'âge – et pas seulement aux seniors.

DÉROULEMENT

Le jeu consiste à se concentrer sur un lieu bien précis pendant un laps de temps déterminé. Il faut ensuite changer d'endroit et tenter de décrire tout ce qu'on a pu observer de la façon la plus détaillée possible: le nombre d'objets, leur type, leur couleur, leur texture, leur forme, etc.

Vous pouvez jouer avec des objets, mais aussi avec des personnes en décrivant comment elles étaient, les vêtements qu'elles portaient, ce qu'elles étaient en train de faire, etc.

Les personnes qui effectuent régulièrement cette activité verront sans aucun doute leur capacité d'observation et leur mémoire s'améliorer et il leur sera de plus en plus facile de retenir ce qu'elles ont observé.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Au lieu de changer d’endroit, il suffit parfois de faire demi-tour et de tourner le dos à ce que l’on regardait au départ.

Lorsque la personne chargée de la description ne se rappelle plus rien d’autre, les autres participants peuvent stimuler sa mémoire en lui posant des questions comme: «Elle portait un…?» ou «Il tenait en main une…?», etc.

LES DESSINS SUGGÉRÉS



1+

DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Du papier et un crayon (éventuellement de couleur).

OÙ JOUER?
Sur une table.

Pour jouer, il suffit parfois de laisser libre cours à l'imagination des participants. Il ne fait aucun doute que vous serez agréablement surpris par ce qu'ils seront capables d'inventer!

DÉROULEMENT

Commencez par tracer quelques lignes sur une feuille de papier – des lignes droites ou courbes, plus ou moins regroupées –, puis remettez cette ébauche au joueur pour qu'il la complète comme il le souhaite. Quand il a terminé, demandez-lui d'expliquer ce qu'il a dessiné.

Les dessins peuvent être réalistes, abstraits ou au goût de l'artiste, puisqu'il s'agira de toute façon de son chef-d'œuvre.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez organiser ce jeu en faisant collaborer les différents joueurs: dans ce cas, l'un d'eux trace quelques traits, puis passe la feuille à son voisin qui ajoute à son tour des détails, et ainsi de suite jusqu'à ce que l'œuvre collective soit achevée. Cette variante peut se révéler très dynamique.

Si vous organisez cette activité pour plusieurs personnes en même temps, mais de manière individuelle, il est intéressant de donner à chacun la même esquisse initiale et d'observer comment, à partir d'un même dessin partiel, on peut arriver à des créations artistiques très différentes.

MA CHAMBRE



Ce jeu d'orientation spatiale aide à renforcer la mémoire et permet de voir les choses sous une nouvelle perspective.

DÉROULEMENT

Le jeu consiste pour l'intéressé à tracer le plan d'une pièce qui lui est familière – par exemple, sa chambre.

Pour cela, il dessine sur une feuille un grand rectangle (ou un carré, suivant la réalité de la situation) qui représente les murs de la chambre.

Ensuite, il dessine le lit à l'endroit où il se trouve – en veillant à conserver les proportions –, puis la porte, la fenêtre, les armoires, la table de nuit, les chaises, etc.

Pour indiquer le lit et les autres éléments, il suffit de tracer une forme géométrique et d'y indiquer l'objet qu'il représente.

S'il se trompe, il peut gommer l'erreur avant de poursuivre son dessin.

Parviendra-t-il à tout dessiner sans rien oublier?

VARIANTES / OBSERVATIONS

Avec un peu de pratique, rien ne vous empêche de passer à des pièces un peu plus complexes (le séjour, la salle à manger, etc.), voire de vous aventurer à dessiner le plan de la maison tout entière et de l'ensemble des pièces.

Vous pouvez aussi dessiner le plan de la pièce telle que vous aimeriez qu'elle soit ou telle qu'elle devrait être idéalement selon vous.

LE REBOND



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Une balle de ping-pong et une corbeille à papier ou un seau.

OÙ JOUER?
Dans une grande pièce dépourvue d'obstacles.

Certains jeux qui développent les capacités motrices – pour ne pas dire tous – renforcent aussi d'autres aptitudes, y compris mentales. Profitez-en pour entretenir ou améliorer ces capacités en effectuant des activités aussi variées et pluridisciplinaires que possible.

DÉROULEMENT

Placez la corbeille à papiers à trois mètres du point de lancer et essayez d'y faire entrer la balle de ping-pong.

Vous ne devez pas la lancer directement dans la corbeille, mais parvenir à l'y faire pénétrer en la faisant rebondir au sol.

Commencez par un seul rebond. Une fois que vous y êtes parvenu, essayez avec deux rebonds, puis trois et ensuite quatre.

Enfin, vous pouvez maintenant lancer la balle directement dans la corbeille, sans la faire rebondir.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez compter le nombre de lancers nécessaires pour arriver à la fin de la partie et tenter ainsi d'améliorer votre score et de battre votre record personnel à chaque nouvelle manche. Vous pouvez aussi jouer contre d'autres personnes.

Bien évidemment, le fait d'augmenter le nombre de rebonds complique le jeu, puisque cela nécessite une plus grande précision et davantage de force.

EN AUTOBUS



Pour stimuler son esprit, il ne faut pas forcément se livrer à des activités complexes nécessitant beaucoup de matériel. Il suffit parfois de bien peu de choses, par exemple en étant attentif aux changements qui interviennent dans l'environnement et d'un jour à l'autre.

DÉROULEMENT

Le jeu consiste à emprunter l'autobus pour faire un tour en ville.

Vous pouvez vous rendre au terminus de la ligne et faire le tour complet de la ville en vous focalisant sur les détails qui attirent le plus votre attention, les choses qui ont changé, les travaux en cours ainsi que les gens et les véhicules qui circulent dans les rues, etc.

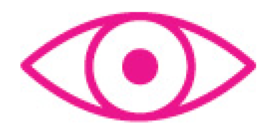
Descendez à un arrêt qui vous intéresse, faites un petit tour dans le quartier, puis reprenez le bus dans l'autre sens pour rentrer chez vous.

Au retour, notez dans un carnet tout ce qui a attiré votre attention et discutez-en avec vos proches et vos amis. N'hésitez pas à leur raconter des anecdotes qui auraient pu vous arriver en cours de route.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Mieux vaut éviter les heures de pointe et les moments où la circulation est dense. Faites-vous aussi accompagner, vous pourrez ainsi commenter tout ce que vous voyez durant le parcours.

Vous pouvez aussi faire la même chose à pied, en changeant régulièrement de trajet pour voir des choses différentes et ne pas toujours passer par les mêmes rues.



JEUX D'OBSERVATION

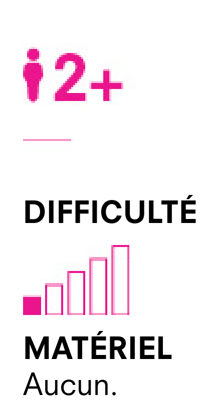
Les jeux d'observation permettent d'améliorer la capacité à se concentrer sur les choses, car il faut bien l'avouer, il nous arrive souvent de regarder sans voir. Il est très important d'apprendre à regarder activement, notamment à l'aide de divers jeux variés.

Une fois que vous aurez appris à regarder, de nouvelles perspectives s'ouvriront à vous et vous pourrez effectuer d'autres activités en lien avec ce que vous avez vu, en parler avec d'autres personnes – des proches ou des connaissances –, participer à des réunions en club, etc. Cela vous permettra de nouer des liens sociaux au-delà des limites de votre entourage habituel.

Vous constaterez que ce chapitre est relativement bref; mais vous noterez aussi que la majorité des jeux mémoriels détaillés dans le chapitre précédent peuvent aussi être utiles pour le développement de l'observation.

On peut dire que l'observation est l'étape préliminaire de la mémorisation.

LES NUAGES



MATÉRIEL
Aucun.

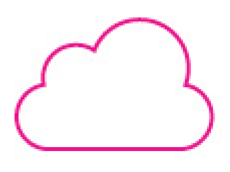
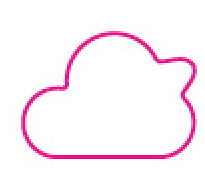
OÙ JOUER?
À l'air libre, dans un endroit où l'on peut observer le ciel, comme une terrasse ou un patio. Il faut aussi que ce soit une journée nuageuse.

Les exercices d'observation sont tous très intéressants, car ils permettent toujours de découvrir quelque chose de nouveau. Et si vous y ajoutez une touche d'imagination, vous passerez certainement un très bon moment.

DÉROULEMENT

Les joueurs sont assis en cercle et observent le ciel en détaillant ce qu'ils voient, en misant sur l'arrivée de la pluie ou sur un retour rapide du soleil, etc.

Ils doivent également observer les nuages et noter comment ils se déplacent et changent d'apparence, en recherchant les formes qui leur sont familières ou qui leur rappellent (avec un peu d'imagination) un animal, une personne ou un objet connu.


VARIANTES / OBSERVATIONS

L'animateur peut préparer un peu l'activité en consultant les prévisions météo du jour et en les expliquant au terme du jeu. Les participants peuvent aussi engager un débat pour savoir si elles vont se réaliser ou non.

Si les conditions météorologiques ou physiques ne vous permettent pas de sortir pour observer les nuages, il est possible de trouver sur internet des photos de nuages réellement spectaculaires.

JE CHERCHE…



Cette variante des jeux d’observation se déroule sous forme de questions-réponses. Vous pouvez y jouer n’importe où et aucune préparation n’est nécessaire. Impossible de faire plus simple!

DÉROULEMENT

Désignez un joueur qui sera chargé de lancer le jeu.

Celui-ci choisit un objet visible de tous que les autres participants devront deviner à partir d’indices donnés par le biais d’affirmations comme:

— Je cherche un objet de couleur…
— Je cherche un objet fabriqué en…
— Je cherche un objet qui sert à…
— Je cherche un objet en forme de…
— Je cherche un objet que l’on peut acheter dans…
— Je cherche un objet neuf/moderne/ancien…

Celui qui devine correctement l’objet peut à son tour diriger le jeu.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Si les participants ne prennent pas assez l’initiative, le joueur qui dirige le jeu peut rester tout le temps celui qui donne les indices.

LE BULLETIN MÉTÉO



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Le journal du jour, de petites fiches en carton et des crayons de couleurs. Un tableau de liège et des punaises.

OÙ JOUER?
Dans le séjour ou sur la terrasse.

Outre leur côté ludique et divertissant, certaines activités peuvent aussi avoir un aspect pratique dans la vie quotidienne. Et la météo est précisément l'un des facteurs qui influencent le plus notre quotidien. Il est dès lors très utile de connaître les prévisions météorologiques locales.

DÉROULEMENT

Cette activité consiste à charger une personne de s'informer pendant plusieurs jours des prévisions météorologiques du jour même et du lendemain.

Pour cela, vous pouvez créer de petites fiches en carton avec des dessins coloriés pour indiquer s'il va faire ensoleillé, pluvieux, venteux, nuageux ou même s'il va neiger.

La personne chargée de compiler les prévisions devra les chercher dans la presse, regarder le bulletin météo télévisé ou consulter internet.

Les différents participants pourront jouer au météorologue à tour de rôle, pour que ce ne soit pas toujours la même personne qui s'en

charge.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi indiquer les températures maximales et minimales attendues, à préciser éventuellement sur un thermomètre dessiné – en rouge si elles sont supérieures à celles des jours précédents, en bleu si le temps se rafraîchit.

En fonction de la créativité et des talents artistiques des «météorologues amateurs», on obtiendra des bulletins météo plus ou moins beaux, mais surtout très utiles pour la vie quotidienne.

JEU DE LETTRES



Certains jeux ont le grand avantage de pouvoir être organisés n'importe où, ce qui permet d'y jouer dès que l'on doit attendre quelque part.

DÉROULEMENT

La personne qui dirige le jeu annonce une lettre au hasard en demandant: «Quel objet commençant par la lettre… voyez-vous autour de vous?»

Tous les participants regardent autour d'eux en essayant de trouver des objets commençant par la lettre spécifiée. Ils ne disposent que d'un délai bien précis au terme duquel la personne qui dirige le jeu indique l'objet auquel elle pensait, puis change de lettre.

On attribue un point par mot correct, ce qui permet de voir qui obtient le meilleur score à la fin de la partie.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez jouer chez vous, en voyage, dans une salle d'attente, etc.

Si les conditions de jeu le permettent, il est utile d’écrire les réponses données pour veiller à ce qu’il n’y ait pas de répétitions et pour noter les points.

Cette activité très simple est idéale pour des grands-parents qui doivent divertir leurs petits-enfants pendant qu’ils attendent l’autobus ou doivent patienter quelque part.

JE VOIS, JE VOIS...



MATÉRIEL
Aucun.

OÙ JOUER?
N'importe où.

Il s'agit d'un jeu classique et tranquille qui ne nécessite aucun matériel. Vous pouvez y jouer n'importe quand et passer un agréable moment lorsque vous devez tuer le temps.

DÉROULEMENT

L'un des joueurs choisit un objet visible de tout le monde et dit:

«Je vois, je vois...»

Les autres lui demandent alors: «Mais que vois-tu?»

Et lui de répondre: «Quelque chose qui commence par...», et il énonce la première lettre du mot.

À tour de rôle, chaque joueur lui pose alors une question sur l'objet choisi pour essayer de l'identifier. Difficulté supplémentaire: la réponse ne peut être que «oui» ou «non».

Le joueur qui reçoit une réponse affirmative à sa question peut proposer une solution.

La personne qui parvient à deviner l'objet peut en choisir un nouveau.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Si nécessaire, vous pouvez désigner une personne pour diriger le jeu et choisir systématiquement les objets en attribuant des points aux participants qui devinent correctement. Le vainqueur final est alors celui qui obtient le score le plus élevé à la fin de la partie.



JEUX DE PATIENCE ET DE CONCENTRATION

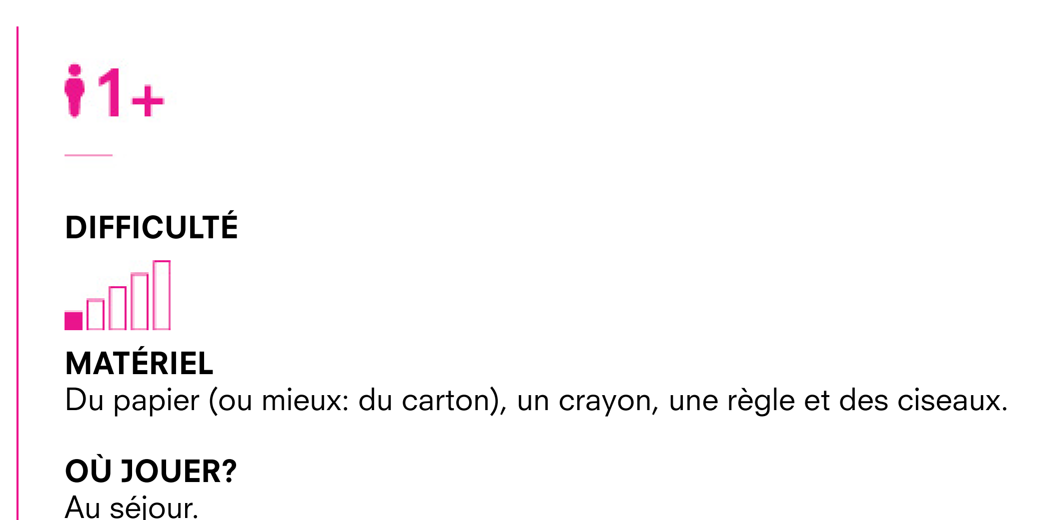
Les activités qui requièrent de la patience et de la concentration sont toujours très utiles, car indépendamment du fait qu'elles sont bénéfiques pour l'esprit, il s'agit généralement de jeux tranquilles – vous pouvez donc y jouer n'importe où sans déranger personne.

Le niveau de difficulté peut être très différent d'un jeu à l'autre en fonction de la variante choisie. Il y en a en effet pour tous les goûts et les activités peuvent s'adapter aux capacités de tous les participants.

Si vous jouez avec quelqu'un d'impatient qui risque de se lasser si le jeu devient trop long, il vous suffit de le simplifier pour le rendre plus attrayant à ses yeux.

À l'inverse, si certaines activités sont jugées trop simples, vous pouvez les compliquer à volonté. Les options sont multiples et toutes les variantes peuvent être intéressantes.

LE CASSE-TÊTE



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Du papier (ou mieux: du carton), un crayon, une règle et des ciseaux.

OÙ JOUER?
Au séjour.

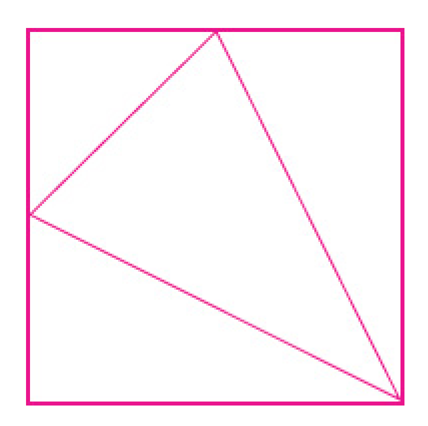
Il existe de nombreux types de casse-tête. Celui que nous vous proposons est relativement simple et peut servir de base à d'autres jeux. Si vous le construisez vous-même, vous pourrez exercer vos aptitudes motrices en plus de vos capacités cognitives.

DÉROULEMENT

Tout d'abord, tracez le dessin illustré ci-dessous sur une feuille de carton quadrillé à l'aide d'une règle.

Ensuite, découpez la figure dessinée en suivant les bords et les lignes, de façon à obtenir quatre triangles.

Une fois les triangles découpés et mélangés, le but du jeu consiste à reconstituer la figure de départ.



VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez inventer d'autres figures à découper. Il est aussi possible de jouer à plusieurs, chacun disposant de formes identiques, pour voir qui parvient à reconstituer la figure en premier. Et si vous souhaitez ajouter un peu de difficulté au jeu, vous pouvez donner les triangles déjà découpés aux joueurs en leur demandant de réaliser un carré.

L'utilisation d'un carton aux deux faces identiques rend la tâche plus complexe, car le fait de retourner certains triangles modifie leur orientation et empêche ainsi de les insérer à leur place.

Une fois le casse-tête résolu, essayez de réaliser des formes à l'aide des quatre triangles – à l'endroit ou à l'envers – pour voir jusqu'où peut aller votre imagination.

LE PUZZLE



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Un puzzle.

OÙ JOUER?
Au salon. Si le puzzle est difficile et compte beaucoup de pièces, il vous faudra beaucoup de temps pour le terminer. Prévoyez donc de jouer sur une table où le puzzle peut rester en place plusieurs jours.

***ON PEUT JOUER EN GROUPE, EN PLAÇANT UNE PIÈCE À TOUR DE RÔLE.**

Si le casse-tête de la page précédente vous semble relativement simple, passez alors aux véritables puzzles (il en existe de tous types et de toutes dimensions).

DÉROULEMENT

Ce jeu est universellement connu et consiste à recomposer l'image du puzzle le plus vite possible.

Chacun élabore sa propre stratégie pour parvenir au but: commencer par les angles, terminer les bords, se laisser guider par des couleurs ou des morceaux d'image, etc.

Pour faciliter les choses, gardez bien en vue la photo originale à reconstituer.

VARIANTES / OBSERVATIONS

De nombreuses boutiques de photographie offrent la possibilité de créer ses propres puzzles au départ de photos familières; c’est une façon intéressante de personnaliser le jeu.

Si vous ne voulez pas acheter de puzzle, vous pouvez aussi en fabriquer un vous-même; il vous suffit de disposer de deux images identiques découpées dans des catalogues publicitaires, deux posters ou deux affiches annonçant un événement déjà passé.

Découpez l’une des images en pièces de la taille voulue, sans perdre de vue que plus il y a de pièces, plus la tâche sera difficile. La seconde image sert alors de modèle.

LES PAIRES SOLITAIRES



Il n’est pas toujours possible de trouver quelqu’un pour jouer ou passer un bon moment; aussi est-il bon d’avoir en réserve quelques jeux qui se jouent en solitaire – une sorte de «trousse de secours» ludique. Loin d’être une perte de temps, ces activités de divertissement rendent la vie plus agréable sous divers aspects, mais contribuent aussi – et c’est le plus important – à entretenir la santé physique et mentale de chacun.

DÉROULEMENT

Après avoir battu les cartes, tirez-les une à une et disposez-les l’une à la suite de l’autre, de gauche à droite, dans l’ordre où vous les avez tirées.

Si deux cartes consécutives ont la même valeur ou la même couleur, éliminez la carte de gauche.

Si l’élimination de cette carte provoque une nouvelle coïncidence de valeur/couleur, éliminez de nouveau la carte de gauche.

Continuez ainsi jusqu'à ce que la pioche soit vide. La partie est gagnée s'il ne reste plus que deux cartes sur la table.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Il existe de nombreux jeux de cartes solitaires, y compris sur ordinateur. Ces jeux ne sont pas déconseillés pour autant qu'ils ne vous absorbent pas au point d'oublier vos obligations ordinaires. Si vous avez tendance à vous laisser aller, mieux vaut alors limiter votre temps de jeu.

LE FROTTEUR



MATÉRIEL
Un tableau noir et une craie.

OÙ JOUER?
À l'intérieur.

Certains jeux consistent à produire des dessins de toutes sortes – mais dans le cas présent, il s'agit de faire exactement le contraire: effacer un dessin tracé au préalable, en travaillant ainsi la directionnalité du trait.

DÉROULEMENT

Quelqu'un – il peut s'agir de l'un des participants – réalise un dessin à la craie sur le tableau.

Lorsqu'il a terminé, il peut expliquer de quoi il s'agit s'il le souhaite, demander à une autre personne de le compléter, etc.

Le jeu consiste ensuite à effacer le dessin à l'aide d'un doigt en suivant exactement le tracé de la craie.

Un autre joueur peut ensuite faire un autre dessin et le jeu se poursuit jusqu'à ce que les participants souhaitent passer à autre chose.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi utiliser un tableau blanc et des feutres spéciaux.

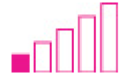
Idem sur une grande feuille de papier ou de carton; servez-vous alors d’un correcteur à ruban pour repasser sur le trait en l’effaçant.

Bien que ce jeu paraisse simple, il présente de multiples avantages: il permet aux participants d’exercer leur patience et leur concentration, et améliore la motricité fine et la coordination oculo-manuelle.

LES ARCHITECTES



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Un jeu de construction ou, à défaut, des objets recyclés pouvant servir à la même chose (cartons de lait, boîtes d'allumettes, livres de dimensions diverses, etc.).

OÙ JOUER?
Sur une table.

Certains jeux de construction conviennent pour tous les âges, même s'ils ont évidemment une utilité très différente selon le stade de la vie auquel on se trouve.

DÉROULEMENT

L'objectif est d'utiliser le matériel du jeu de construction pour réaliser des édifices, des sculptures, etc. tout droit sortis de votre imagination.

Avec un peu de pratique, vous parviendrez à créer des constructions de plus en plus complexes et de moins en moins stables.

Vous pouvez aussi organiser l'activité sous la forme d'un concours et récompenser l'œuvre la plus belle, la plus originale, etc. Dans ce cas, tous les participants doivent disposer du même matériel ou, s'il s'agit de matériaux recyclés, chacun peut rechercher ce qu'il lui faut.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Le matériel recyclé peut être colorié, décoré de pastilles de couleurs, etc. pour rendre la construction plus spectaculaire et souligner sa

créativité.

Vous pouvez aussi réaliser une version géante du jeu en créant une méga-construction à l’aide de boîtes de chaussures (voire de grandes caisses); dans ce cas, plusieurs «architectes» devront collaborer et vous aurez besoin d’un local de grandes dimensions.

Il est aussi possible de faire l’inverse: un modèle réduit à l’aide de petits objets – boutons, petites plaquettes, bouchons, etc.

L’ESCARGOT



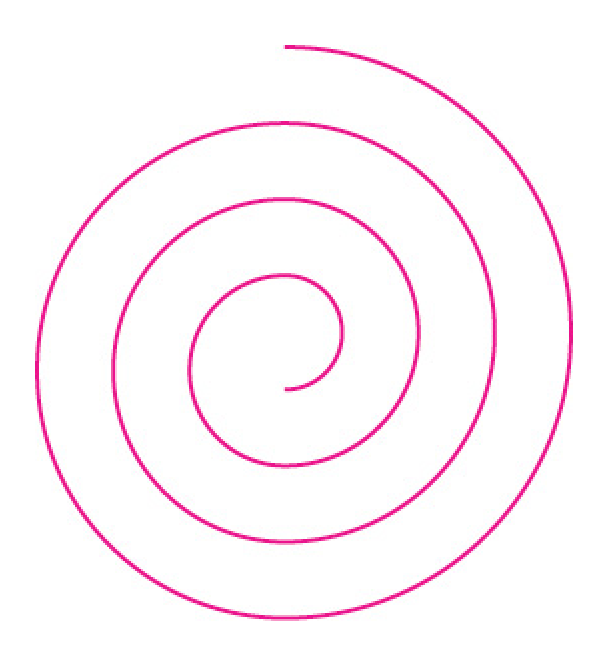
Dessiner peut être une façon divertissante de travailler la coordination oculo-manuelle ainsi que la motricité fine, tout en exerçant sa motricité graphique.

DÉROULEMENT

Le jeu est très simple: à l’aide d’un feutre ou d’un instrument similaire, il faut dessiner sur une feuille de papier une spirale ressemblant à la coquille d’un escargot.

Le tracé peut se faire de l’extérieur vers l’intérieur ou inversement. Dans ce dernier cas, on essaiera de tracer la spirale la plus grande possible sans lever le feutre du papier.

Qui réussira à créer l’escargot comptant le plus de spires?



VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez organiser le même jeu en étalant du talc, du sable ou de la farine sur la table, et en traçant le dessin avec un doigt.

Autre possibilité: réaliser d'abord le dessin de la main droite, puis de la main gauche (ou vice-versa).

Ce jeu peut paraître simple, mais le poignet devient moins ferme avec l'âge et il importe de l'exercer.

En outre, vous constaterez que plus vous vous éloignez du centre de la spirale, plus il est difficile de tracer le trait sans dévier.

NI OUI, NI NON



Les jeux de langage peuvent être très amusants, voire délassants. Celui-ci – qui implique de ne répondre ni par oui ni par non – nécessite de rester concentré pendant le bref laps de temps que dure chaque partie pour ne pas se tromper... et donc gagner.

DÉROULEMENT

Désignez un joueur qui devra répondre pendant une minute aux questions des autres sans pouvoir dire «oui» ni «non».

Vous pouvez jouer à deux et vous affronter pour voir qui commet le moins d'erreurs.

Celui qui arrive à se concentrer suffisamment pour tenir une minute sans utiliser l'un des mots interdits gagne la manche.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Tout l'art consiste à trouver des stratégies pour ne pas devoir dire oui ni non; vous pouvez aussi chercher des synonymes ou des périphrases.

Vous pouvez aussi interdire d'autres mots, mais il faut pour bien faire qu'ils soient couramment utilisés si vous voulez compliquer un tant soit peu le jeu. Pourquoi ne pas organiser un championnat et attribuer une petite récompense aux premiers du classement?

Même si le jeu semble très facile au premier abord, vous serez surpris de la fréquence à laquelle on utilise ces deux mots. Certaines questions incitent à répondre spontanément par oui ou par non – par exemple «Tu t'appelles Alain, n'est-ce pas?».

Bien entendu, ce jeu requiert que l'on réponde assez rapidement; on ne peut pas passer la minute à réfléchir à la première question.

LA LETTRE INTERDITE



Ce jeu de langage combine connaissance du vocabulaire, attention et capacité à se concentrer sur ce que l’on est en train de faire.

DÉROULEMENT

Avant de débuter le jeu, déterminez l’ordre des joueurs par tirage au sort.

Le premier annonce une lettre quelconque, qui sera la «lettre interdite».

Les participants doivent ensuite énoncer à tour de rôle un mot qui ne contient pas cette lettre.

Ceux qui se trompent sont éliminés jusqu’à la manche suivante, tout comme ceux qui répètent un mot déjà dit ou qui sont incapables d’en trouver un.

La manche suivante est lancée par le deuxième joueur tiré au sort, qui choisit à son tour une nouvelle lettre interdite.

VARIANTES / OBSERVATIONS

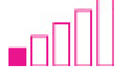
Vous pouvez décider que tous les mots prononcés doivent appartenir au même thème, sélectionner deux lettres interdites ou encore poser une question au joueur suivant qui, dans sa réponse, ne pourra utiliser la ou les lettres proscrites.

Comme pour d’autres jeux du même genre, il est utile que quelqu’un note les réponses au fur et à mesure pour éviter les répétitions.

LE PREMIER À VINGT

2

DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Aucun.

OÙ JOUER?
Derrière une fenêtre, sur un banc dans un parc ou à n'importe quel endroit où l'on voit passer des gens.

Tous les moments sont bons pour jouer et pour exercer son esprit. Voici un jeu très simple qui, tout en étant distrayant, renforce les capacités mentales.

DÉROULEMENT

Le principe du jeu est très simple. Avant de commencer, l'un des joueurs choisit «les hommes» et l'autre, «les femmes».

Il suffit ensuite de s'asseoir dans un lieu où circule beaucoup de monde et de compter les hommes ou les femmes (selon le choix initial) qui passent sur le trottoir (ou celui d'en face, selon ce qui a été convenu au départ), à hauteur d'un point précis (devant la boulangerie ou le lampadaire, au niveau du passage pour piétons, etc.).

Le gagnant de la manche est celui qui comptabilise vingt personnes en premier. Le vainqueur de la partie est le premier à remporter trois manches.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi jouer en vous asseyant derrière une fenêtre chez vous.

Il existe plusieurs variantes de ce jeu: chaque joueur peut ainsi choisir une couleur de véhicule, un type de chiffres commençant ou terminant les plaques d’immatriculation, ou encore une couleur de vêtement spécifique, etc.

L'OMBRE



Un soleil brillant pousse à l'optimisme, mais invite aussi à sortir sur la terrasse ou à faire une promenade. Vous pouvez aussi vous servir de l'astre pour jouer.

DÉROULEMENT

Profitez d'une belle journée pour jouer avec le soleil. Sur votre terrasse ou en balade dans un parc, amusez-vous à regarder les ombres au sol pour y découvrir des formes étranges.

Ou mieux encore, utilisez votre corps ou les objets à votre disposition pour créer des ombres amusantes, statiques ou en mouvement.

Si vous êtes accompagné – en particulier par des enfants – vous pouvez jouer à créer des ombres à plusieurs et voir qui réussit à imaginer la plus amusante.

VARIANTES / OBSERVATIONS

N'oubliez jamais de prendre les précautions qui s'imposent pour éviter toute exposition excessive au soleil et à la chaleur: portez une casquette pour vous protéger la tête, mettez de la crème solaire, ayez de l'eau à

portée de main pour boire régulièrement, reposez-vous dès que vous sentez la fatigue, évitez les heures où la chaleur est la plus intense, etc.

LES LETTRES CACHÉES



DIFFICULTÉ



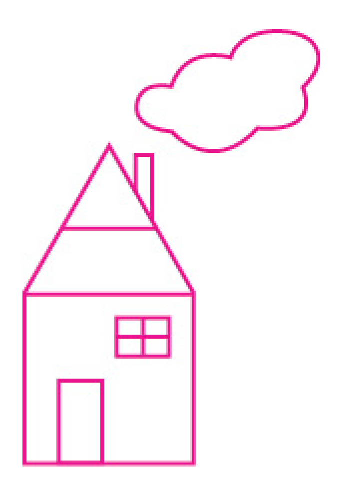
MATÉRIEL
Du papier et un crayon ou des crayons de couleur si vous le souhaitez.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Au-delà de son aspect créatif, le dessin permet aussi d'exercer certaines aptitudes comme la patience et la concentration. Cette activité présente en effet un volet cognitif important que vous pouvez exploiter en organisant les jeux les plus divers.

DÉROULEMENT

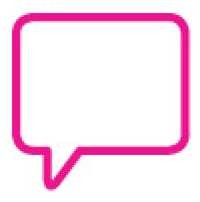
Ce jeu consiste à imaginer toute une série de dessins dans lesquels vous intégrez les lettres de l'alphabet. Par exemple, le A majuscule convient parfaitement pour tracer le toit d'une maison. Qui réalisera la plus belle création?



VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi échanger vos dessins et essayer trouver les lettres dissimulées par les autres participants. Ou essayer de réaliser un dessin différent pour chacune des lettres de l'alphabet, en minuscule ou en majuscule.

Bien entendu, vous pouvez aussi changer l'orientation des lettres pour créer, par exemple, la double bosse d'un chameau au départ d'un B majuscule.



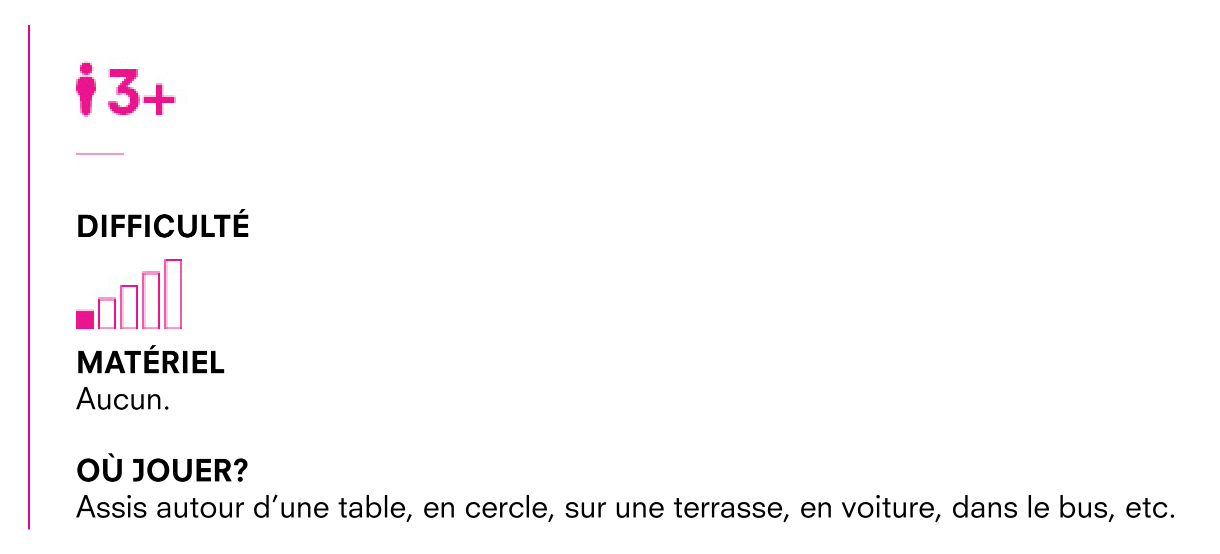
JEUX DE MOTS

Chaque langue est une source inépuisable de richesse culturelle. Il n'existe pas une seule langue au monde où l'on ne joue avec les mots, pour en faciliter l'apprentissage ou pour se divertir tout simplement.

Le langage, qu'il soit parlé ou écrit, est le premier moyen de communication entre les hommes. Or, de nos jours, la communication entre les individus de tout âge se trouve menacée par le manque d'attention, par un usage incorrect de la langue et même par sa connaissance limitée.

Les jeux de mots aident à garder un esprit alerte tout en renforçant la mémoire. De plus, il n'est jamais trop tard pour apprendre de nouveaux mots qui viendront enrichir votre vocabulaire.

LES ASSOCIATIONS DE MOTS



Le jeu ne doit pas nécessairement être une compétition. Les participants peuvent aussi l’organiser sous une forme collaborative. Associer les mots en les enchaînant librement est une manière amusante de passer le temps tout en interagissant avec les autres participants. Ce jeu stimule aussi l’esprit en donnant libre cours aux souvenirs et à l’imagination.

DÉROULEMENT

Commencez par déterminer l’ordre du jeu, par exemple dans l’ordre où les joueurs sont assis et dans le sens des aiguilles d’une montre. Le premier joueur ou l’animateur du jeu dit le premier mot qui lui vient à l’esprit.

Le suivant enchaîne par un mot que lui inspire celui du joueur précédent, et ainsi de suite jusqu’à ce qu’un des joueurs ne trouve plus de mot ou répète un mot déjà utilisé. On entame alors une nouvelle partie en commençant par ce joueur.

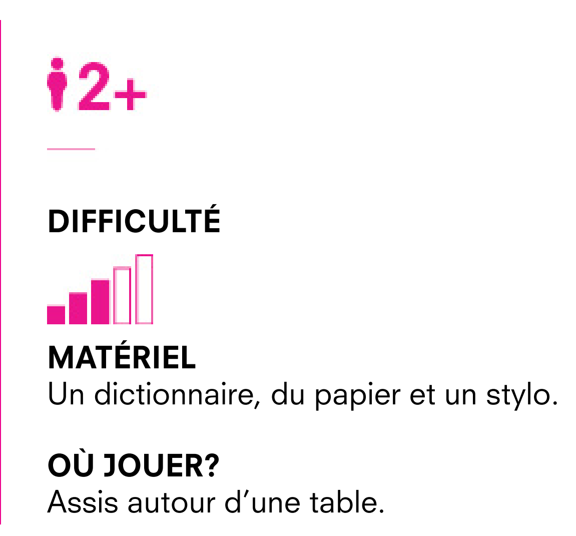
Quand le jeu se termine, il est amusant de comparer le premier et le dernier mot de la partie et d'essayer de trouver le lien qui les unit.

Ce jeu exige de la coopération. Le but n'est pas de bloquer le joueur qui vous succède, mais plutôt de former une chaîne de mots aussi longue que possible, dans laquelle toutes les associations d'idées sont permises.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Pour terminer, vous pouvez demander à l'un ou l'autre joueur d'expliquer le lien entre un des mots qu'il avait choisis et le mot précédent. Dans ce cas, l'animateur devra prendre quelques notes au cours du jeu.

LES MOTS RARES



Notre langue compte des milliers de mots et nous sommes bien loin de les connaître tous… Il n'est donc jamais trop tard pour en apprendre de nouveaux. Voici un jeu qui peut vous y aider!

DÉROULEMENT

L'animateur du jeu prépare à l'avance quelques fiches cartonnées (toutes de même dimension, en autant d'exemplaires que de joueurs). Sur chaque fiche, il note cinq mots pris dans le dictionnaire et qui, selon lui, ne risquent pas d'être connus des joueurs. Chacun de ces mots aura la particularité de contenir une erreur (par exemple une lettre remplacée par une autre, ou une lettre manquante).

Chaque joueur reçoit une fiche et doit trouver l'erreur dans chaque mot dans un laps de temps limité (une ou deux minutes suffisent). Chaque joueur reçoit un point par erreur correctement trouvée.

Ce jeu peut se jouer en plusieurs manches, le vainqueur étant celui qui totalise le plus de points au terme de la partie.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Une fois le temps écoulé, l'animateur donne les solutions et peut commenter la signification des mots choisis.

Vous pouvez aussi permettre aux joueurs d'avoir chacun leur dictionnaire et de l'utiliser pour trouver la réponse correcte.

QUI SUIS-JE?



Les jeux de groupe qui consistent à deviner des personnages célèbres, des titres de films, des animaux, etc. en posant des questions ont toujours beaucoup de succès s'ils sont bien organisés, variés et surtout adaptés aux centres d'intérêt des participants. En voici un exemple.

DÉROULEMENT

Un des joueurs pense à un personnage connu, contemporain ou non, et les autres essaient de deviner de qui il s'agit en posant des questions auxquelles on ne peut répondre que par oui ou par non.

Exemple:

— Est-ce que c'est un homme?
— Est-ce qu'il est vivant?
— Est-ce qu'il est né au XXe siècle?
— C'est un chanteur?
— Est-ce qu'il a entre 20 et 30 ans?

Après avoir entendu la réponse, le joueur qui vient de poser la question peut faire une proposition s'il pense avoir trouvé le personnage. Si sa

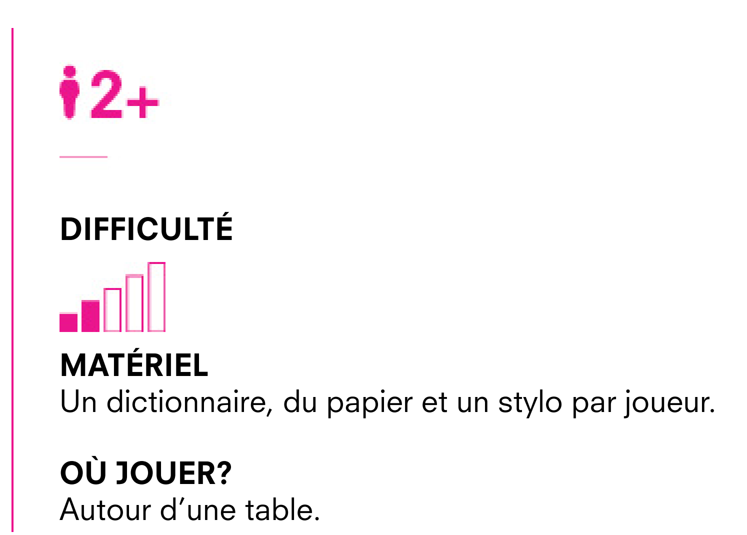
proposition n'est pas la bonne, le jeu continue et le joueur suivant pose sa question. Le joueur qui trouve la bonne réponse pense à son tour à un personnage connu et le jeu se poursuit.

En fin de jeu, vous pouvez désigner comme vainqueur le joueur qui a correctement deviné le plus grand nombre de personnages.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Les joueurs peuvent poser leurs questions à tour de rôle, dans un ordre déterminé, ou poser autant de questions qu'ils le souhaitent, sans ordre précis. Dans le deuxième cas, le premier joueur qui donne la bonne réponse devient le meneur du jeu.

PUZZLE DE LETTRES



2+

DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Un dictionnaire, du papier et un stylo par joueur.

OÙ JOUER?
Autour d’une table.

Un mot en cache toujours un autre, ce qui est prétexte à bien des jeux, comme celui qui consiste changer de place les lettres d’un mot pour en former de nouveaux.

DÉROULEMENT

Les joueurs prennent place autour d’une table. Chacun reçoit une feuille de papier et un stylo.

La personne qui dirige le jeu (il peut s’agir d’un des joueurs) ouvre le dictionnaire au hasard et choisit un mot de minimum six lettres.

Les autres joueurs écrivent ce mot sur leur feuille et tentent de former le plus grand nombre de mots possible avec une partie ou la totalité des lettres de ce mot.

Chaque mot rapporte un point. Les nouveaux mots reprenant toutes les lettres du mot d’origine rapportent cinq points.

Ce jeu se joue en plusieurs manches. Le vainqueur est celui qui totalise le plus de points au terme du jeu.

VARIANTES / OBSERVATIONS

En cas de doute sur l'exactitude d'un mot, vérifiez-le au dictionnaire.

Vous pouvez aussi considérer que seuls les mots qui n'ont été trouvés que par un seul joueur rapportent un point (ou cinq s'il s'agit de mots où toutes les lettres ont été utilisées). Quand plusieurs joueurs trouvent le même mot, celui-ci ne leur rapporte aucun point.

L'ACROSTICHE



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Du papier et un stylo par joueur.

OÙ JOUER?
Assis en cercle ou autour d'une table dans le séjour, sur la terrasse, dans une chambre, etc. L'important est de disposer d'un support pour pouvoir écrire facilement.

Avec un peu d'imagination, le langage se prête à bien des jeux. Il suffit d'adapter les activités ludiques au profil des participants pour que tout le monde s'amuse et stimule ses capacités cognitives.

DÉROULEMENT

Chaque joueur reçoit une feuille de papier et un stylo.

Celui qui anime le jeu (ou bien chaque joueur à tour de rôle) donne un mot de maximum six lettres. Les joueurs l'écrivent sur leur feuille, de haut en bas (verticalement).

Les joueurs doivent ensuite trouver des noms de villes (ou de n'importe quel autre thème choisi par le meneur de jeu: animaux, noms propres, pays, aliments, fruits ou légumes, personnages célèbres, instruments de musique, etc.) commençant par chacune des lettres du mot.

Les joueurs disposent d'un temps limité et gagnent un point par mot correct. Le vainqueur est celui qui, au terme du jeu, totalise le plus

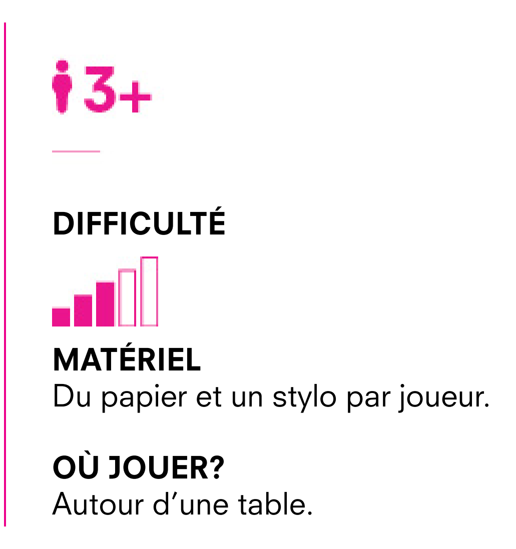
grand nombre de points.

C	Calcutta
A	Athènes
S	Salamanque
E	Évian

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez jouer en équipes de deux ou plus et organiser de nombreuses variantes en fonction du niveau des participants. Pour que tous les joueurs aient les mêmes chances, prenez soin de varier les thèmes.

QUEL DÉSORDRE!



Ce jeu consiste à retrouver un mot dont les lettres ont été mélangées au hasard. Et qui sait? En déplaçant toutes les lettres pour reconstituer le mot original, certains joueurs trouveront peut-être un mot… différent!

DÉROULEMENT

Chaque joueur choisi trois mots de cinq lettres chacun. Il les écrit un par un sur sa feuille de papier, en mélangeant les lettres.

Par exemple, vous avez choisi les mots livre, balle et poire, écrits comme suit:

— rivel;
— lebla;
— opier.

Les joueurs s’échangent ensuite leur feuille au hasard et tentent de remettre les lettres dans l’ordre pour retrouver les mots d’origine.

Une fois le temps écoulé (1 à 3 minutes), les joueurs vérifient les mots trouvés. Chaque mot correct rapporte un point. Le jeu se déroule en plusieurs manches; à chaque partie, de nouveaux mots sont mélangés.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Avant de commencer le jeu, convenez des éventuels points bonus (1 à 3) qu'un joueur peut remporter s'il trouve un mot différent du mot original avec les lettres dont il dispose.

LE PENDU



Un jeu de lettres bien connu des enfants! De quoi passer un moment agréable tout en faisant travailler les méninges de votre entourage – et les vôtres.

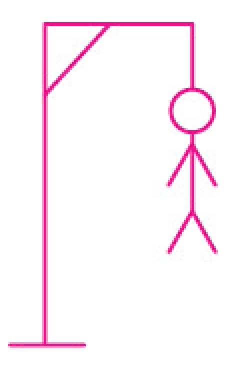
DÉROULEMENT

Un des joueurs, désigné au hasard, joue le rôle du bourreau et choisit mentalement un mot, long et compliqué de préférence.

Le bourreau écrit, sur une feuille de papier, la première et la dernière lettre du mot. Les autres lettres sont remplacées par des petits traits (un trait par lettre).

Les autres joueurs doivent deviner le mot en proposant des lettres qui pourraient, selon eux, se trouver dans le mot choisi.

Si le mot contient la lettre proposée, le bourreau l'écrit à l'endroit du trait correspondant. Si la lettre apparaît plusieurs fois dans le mot, tous les traits correspondants sont remplacés.



Si le mot ne contient pas la lettre proposée, le bourreau trace la première ligne de la potence (composée de neuf lignes et d'un cercle) comme sur l'illustration.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Si les joueurs sont trop nombreux, il est préférable de former plusieurs petits groupes qui joueront chacun de leur côté.

DEVINE À QUOI JE PENSE!



Les objets les plus usuels peuvent se prêter à de nombreux jeux, même si vous ne les avez pas physiquement sous la main. Il suffit de très peu de choses pour s'amuser. Un soupçon d'imagination, des jeux bien adaptés au public cible, et tout le monde est content!

DÉROULEMENT

Le meneur du jeu prépare à l'avance une description succincte d'objets usuels.

Au début du jeu, le meneur décrit brièvement un objet: ses caractéristiques physiques, son usage, etc.

Voici quelques exemples d'indications à donner:

— C'est un objet de couleur…
— Il est fait en… (matière)
— Il mesure environ … / il a la taille d'un(e)…
— Il sert à…

Les joueurs tentent de deviner l'objet dont on parle et peuvent interrompre la description pour proposer la solution quand ils pensent

l’avoir trouvée. Chaque objet trouvé rapporte un point au joueur. Le gagnant est celui qui, au terme du jeu, totalise le plus de points.

Si, malgré les pistes proposées, personne ne trouve la solution, passez à l’objet suivant.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez choisir des objets visibles par les joueurs ou demander aux participants de décrire n’importe quel objet auquel ils pensent.

LES ANIMAUX



Nous sommes nombreux à aimer les animaux. Voici un jeu sympathique qui les met à l'honneur.

DÉROULEMENT

Avant de jouer, rassemblez quelques photos ou dessins d'animaux plus ou moins familiers.

Placez les photos face contre table. Un des joueurs choisit une photo au hasard et, sans la montrer aux autres, regarde de quel animal il s'agit.

Les autres joueurs tentent de deviner le nom de l'animal en posant des questions auxquelles le premier joueur ne peut répondre que par oui ou par non.

Exemples:

— C'est un oiseau?
— C'est un mammifère?
— Est-ce qu'il vit dans l'eau?
— Est-ce qu'il peut voler?
— Est-ce qu'il a un bec?

Le premier à découvrir l’animal choisit une nouvelle photo et le jeu se poursuit aussi longtemps que vous le souhaitez.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Ajoutez une dimension créative à ce jeu en choisissant des dessins d’animaux en noir et blanc et en laissant chaque joueur les colorier selon ses envies.

OÙ SUIS-JE?



Voici un nouveau jeu de devinette, qui se pratique cette fois sans questions/réponses. Ce type de jeu offre de très nombreuses possibilités; il suffit de l'adapter au profil des participants, à leurs centres d'intérêt ou à leurs passions pour passer un excellent moment!

DÉROULEMENT

Le meneur du jeu donne quelques indications succinctes sur un lieu de son choix. Les autres joueurs doivent tenter de le deviner.

Il peut s'agir d'une pièce de la maison, d'un endroit touristique de la ville ou du pays où vous vous trouvez, etc.

Pour décrire le salon, on dira par exemple: «C'est l'endroit de la maison qui réunit généralement le plus de personnes en même temps, mais on n'y mange pas».

Si les participants ne trouvent pas la réponse, le meneur du jeu peut donner des indices supplémentaires jusqu'à ce que quelqu'un trouve la solution ou jusqu'à ce que les joueurs déclarent forfait. Dans ce cas, on passe à une nouvelle description.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Idéalement, le meneur de jeu prépare à l'avance une liste de plusieurs endroits accompagnés d'une brève description. Mais si l'un des joueurs souhaite proposer un endroit de son choix, laissez-le prendre la direction du jeu.

Vous remarquerez qu'ici, contrairement aux autres jeux de ce chapitre, les joueurs ne peuvent pas poser de questions à la personne qui dirige la partie. Il s'agit d'un jeu qui met l'accent sur l'écoute, l'attention et la mémoire, car il est important de bien retenir toutes les informations pour trouver la solution.

HIER, J'AI VU...



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Aucun.

OÙ JOUER?
N'importe où.

Un jeu de mémoire et d'abstraction épatant, qui développe aussi la capacité à s'exprimer. Une sorte de jeu 3-en-1 pour faire travailler l'esprit en s'amusant.

DÉROULEMENT

Désignez un joueur que les autres devront interroger.

Le joueur désigné choisit une personne, un objet ou un animal qu'il a vu la veille et dit, par exemple: «Hier, j'ai vu un animal».

Les autres joueurs posent des questions pour tenter de deviner de quel animal il s'agit. Le joueur interrogé ne peut répondre que par oui ou par non.

Exemples de questions:

— Est-ce qu'il s'agit d'un animal domestique?
— Est-ce que tu es allé au zoo hier?
— Est-ce un animal que tu as vu à la télévision?
— Est-ce un animal qui était chez toi?

Le joueur qui trouve la bonne réponse prend la direction du jeu et annonce le thème qu'il a choisi.

VARIANTES / OBSERVATIONS

La direction du jeu peut être confiée au même joueur pendant toute la partie si personne d’autre n’a envie d’assumer ce rôle.

LES CHAîNES DE MOTS



Ce jeu apprécié des enfants est, comme bien d'autres activités similaires, idéal et efficace pour tester la richesse de vocabulaire et la mémoire des joueurs.

DÉROULEMENT

Les joueurs se placent en cercle. Déterminez dans quel ordre vous souhaitez jouer, par exemple de gauche à droite, et désignez le joueur qui commencera la partie.

Le premier joueur dit un mot au hasard, par exemple «table».

Le deuxième joueur doit trouver un mot qui commence par la dernière lettre de ce mot – dans le cas présent, «e» comme dans le mot «éclair», par exemple.

Le joueur suivant doit trouver à son tour un mot qui commence par la dernière lettre de ce mot, soit «r», et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un joueur ne trouve plus de mot ou répète un mot déjà utilisé.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Une fois la partie terminée, vous pouvez en recommencer une nouvelle en partant d'un nouveau mot. Vous pouvez aussi éliminer chaque participant qui répète un mot déjà utilisé, jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un.

Pour compliquer le jeu, vous pouvez aussi décider d'utiliser la dernière syllabe ou les deux dernières lettres des mots (au lieu de la dernière lettre uniquement).

LA SOUPE DE NOMS



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Des petits carrés de carton, un stylo ou un feutre.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Les mots se prêtent à une infinité de jeux. En plus d'être amusants et de permettre de passer un agréable moment en famille ou entre amis, ces jeux permettent de faire travailler l'esprit.

DÉROULEMENT

Découpez des petits carrés de carton sur lesquels vous écrirez d'un côté une voyelle et de l'autre une consonne.

Le nombre de cartons varie selon le nombre de participants: prévoyez au moins vingt cartons par joueur (ou plus si les joueurs ne sont pas nombreux).

Distribuez le même nombre de cartons à tous les joueurs. Chacun devra former le plus possible de noms ou de prénoms avec les lettres reçues. Chaque carton ne peut être utilisé qu'une seule fois, côté recto ou verso (voyelle ou consonne).

Vous pouvez décider, avant le début de la partie, que les diminutifs ou les surnoms sont aussi admis.

Après le temps imparti, au cours duquel les joueurs auront utilisé un maximum de cartons, ils peuvent s'échanger au hasard certains cartons non utilisés pour tenter de composer des noms supplémentaires avec les nouvelles lettres reçues.

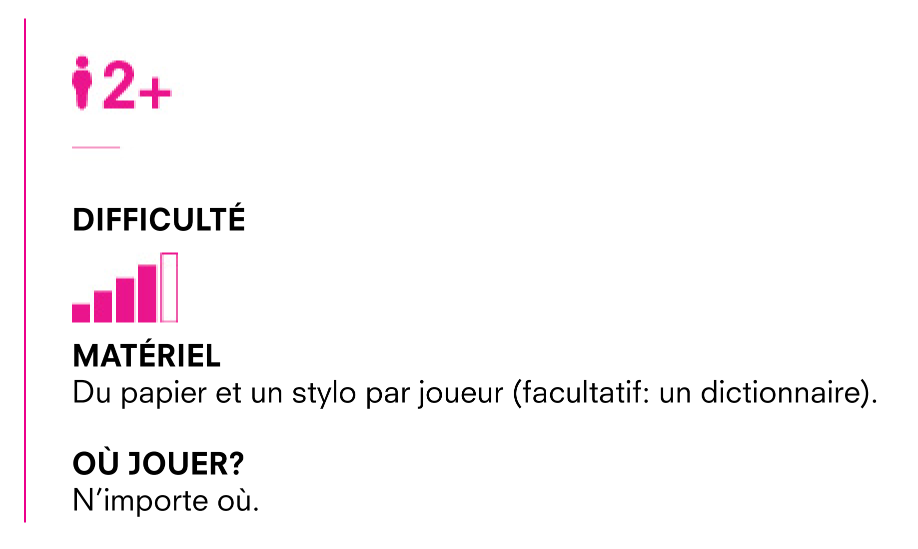
Chaque nom complet vaut cinq points, auxquels il faut ajouter un point par carton utilisé. Le gagnant est celui qui totalise le plus de points après trois parties.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez bien sûr choisir d'autres thèmes que les noms et prénoms: villes, aliments, etc. Les possibilités sont infinies!

S'il y a beaucoup de participants, formez des équipes de 2 à 3 joueurs.

LES COMBINAISONS DE LETTRES



Les jeux de mots aiguisent l'esprit et les réflexes. Il en existe de nombreuses versions, mais vous pouvez aussi en inventer en fonction de vos centres d'intérêt ou de vos besoins. En plus d'être amusants, ces jeux vous font découvrir de nouveaux mots et enrichissent votre vocabulaire.

DÉROULEMENT

Chaque joueur choisit une consonne au hasard et la prononce à voix haute. Il faut minimum 4 consonnes.

Les joueurs notent les consonnes sur leur feuille de papier et tentent de trouver un mot qui contient le plus possible de consonnes choisies. Si elles s'y trouvent toutes, c'est encore mieux!

Une fois le temps écoulé (une minute, par exemple), chaque joueur annonce le mot qu'il a écrit sur sa feuille.

carnaval	couvercle

Chaque joueur qui trouve un mot contenant toutes les consonnes gagne un point (plusieurs joueurs peuvent donc gagner un point au départ d'une même combinaison de lettres). On peut aussi décider que le joueur qui a utilisé le plus grand nombre de consonnes remporte le point.

Décidez préalablement du nombre de points à atteindre pour gagner une partie (cinq, par exemple).

VARIANTES / OBSERVATIONS

En cas de doute sur la validité d'un mot, c'est le dictionnaire qui a… le dernier mot!

Les pluriels, verbes conjugués, noms propres etc. peuvent être admis à condition que les joueurs le décident avant de commencer la partie.

CHAUD OU FROID



Un célèbre jeu de devinette où il faut trouver le mot auquel pense l'animateur. Vous pouvez jouer avec de nombreux thèmes, en fonction des centres d'intérêt et du niveau des joueurs.

DÉROULEMENT

Le meneur de jeu pense à un pays, par exemple.

Chacun à leur tour, les autres joueurs lui posent une question pour tenter de deviner le pays dont il s'agit. Si la question permet de se rapprocher de la réponse, l'animateur répond «chaud». Si elle s'en écarte, il répond «froid».

Vous pouvez tenter de localiser le pays sur une carte en posant des questions de plus en plus pointues. Par exemple: «C'est un pays d'Amérique?», «C'est un pays d'Amérique du Sud?», etc.

Évitez de poser des questions qui présentent deux options, comme: «C'est un pays d'Amérique du Sud ou du Nord?» car dans ce cas, il est impossible de répondre par «chaud» ou «froid»…

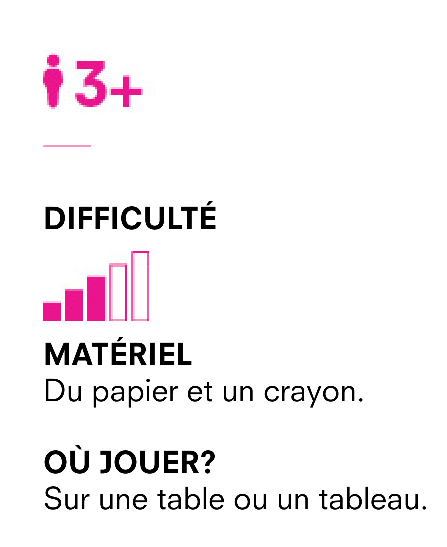
Quand une question permet clairement d'entrevoir la bonne réponse, l'animateur répond «tu brûles!».

Le joueur qui trouve la réponse correcte devient le meneur du jeu et choisit à son tour un pays, et ainsi de suite.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez bien sûr varier les thématiques à l'infini (villes, titres de films, artistes, joueurs de football, aliments, animaux, etc.), en annonçant le thème choisi au début ou bien, pour corser un peu l'exercice, en laissant aux joueurs le soin de le deviner.

LA PHRASE CACHÉE



MATÉRIEL
Du papier et un crayon.

OÙ JOUER?
Sur une table ou un tableau.

Ce jeu, dont le déroulement est similaire à celui du Pendu, consiste à faire deviner une phrase cachée – un dicton, un titre de film, un titre de livre, etc. – en la reconstituant lettre par lettre.

DÉROULEMENT

Un des joueurs pense par exemple à un titre de film et l'écrit sur une feuille de papier en remplaçant chaque lettre par un trait et en laissant un espace pour indiquer les séparations entre les différents mots.

«La Guerre des étoiles» deviendra donc:



Les autres joueurs proposent une lettre à tour de rôle. Si cette lettre se retrouve dans la phrase, le meneur du jeu l'inscrit à l'endroit ou aux endroits adéquats. Le joueur qui a proposé la lettre peut, s'il le souhaite, faire une proposition de réponse. S'il n'a pas d'idée ou si sa proposition est incorrecte, le joueur suivant propose une nouvelle lettre.

Le premier à trouver le titre du film devient le meneur du jeu et pense à un nouveau titre que les autres devront deviner.

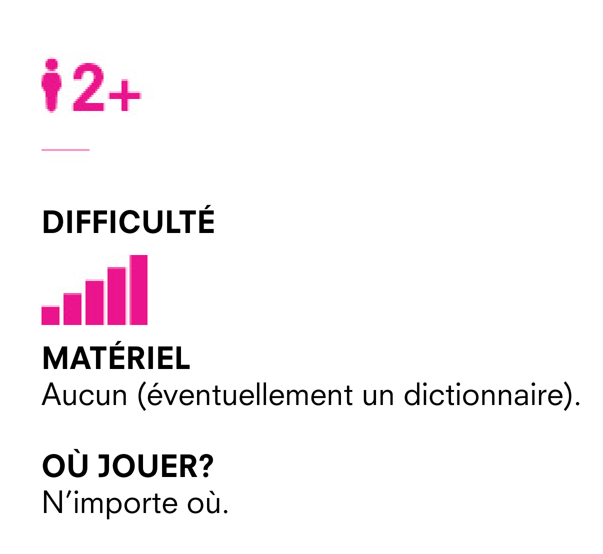
VARIANTES / OBSERVATIONS

Pour faciliter les choses, indiquez la première et la dernière lettre du titre du film.

Pour compliquer l'exercice, supprimez les espaces entre les mots.

Si les joueurs sont nombreux, vous pouvez accélérer le jeu en éliminant ceux qui proposent une lettre qui ne se trouve pas dans la phrase, ou ceux qui proposent une réponse incorrecte.

MOTS À DOUBLE SENS



Ce jeu consiste à deviner des mots polysémiques, c'est-à-dire des mots qui ont plusieurs significations.

DÉROULEMENT

«Polysémique» est le terme technique utilisé pour décrire les mots qui ont plusieurs sens ou significations. Prenons par exemple les mots «manche» (de tennis ou de vêtement) ou «feuille» (de papier ou d'arbre).

Ce jeu va nous permettre de jongler avec ces mots et leurs différentes significations.

L'animateur du jeu pense à un mot, que les autres joueurs devront deviner en posant des questions. L'animateur répond en faisant référence à tous les sens du mot qu'il a choisi.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Pas besoin de choisir des mots compliqués! Vous pouvez aussi jouer en équipes.

Voici quelques exemples de mots usuels qui renvoient à plusieurs réalités:

— Œil (d’une personne) / œil (du bouillon)
— Avocat (métier) / avocat (fruit)
— Pied (d’une personne) / pied (d’une lampe)
— Tête (d’une personne) / tête (de bétail)
— Bec (d’oiseau) / bec (verseur d’une cruche)
— Flanc (d’un cheval) / flanc (d’une montagne)

LES DISTIQUES



Un distique (ou un couplet) est un ensemble de deux phrases ou de mots qui ont plus ou moins le même rythme et qui se terminent par une même rime, comme dans la plupart des proverbes et des dictons. Par exemple: «En avril, ne te découvre pas d'un fil». À vous maintenant d'improviser!

DÉROULEMENT

Commencez par fixer l'ordre de jeu. Le premier joueur propose une phrase courte, que le second doit compléter par une rime.

Les joueurs peuvent laisser libre cours à leur imagination: peu importe que le résultat soit abracadabrant ou totalement absurde. Vous pouvez même décider de récompenser les trouvailles les plus originales.

Le joueur suivant propose ensuite une nouvelle phrase, que le suivant complète, et ainsi de suite jusqu'à ce que les joueurs décident d'arrêter le jeu.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Au début, pour vous exercer avec des exemples faciles, commencez par jouer avec les prénoms des participants en leur trouvant une rime:

«Marcel, passe-moi le sel»

«Isabelle, c’est toi la plus belle», etc.

LES CONNEXIONS



Voici un jeu où l'imagination est à l'honneur puisqu'il s'agit de relier des mots qui, a priori, n'ont aucun rapport entre eux.

DÉROULEMENT

Le jeu consiste à choisir au hasard deux mots qui, a priori, n'ont rien en commun, et à essayer de trouver un lien plus ou moins plausible qui les unirait.

Chat ordinateur

Ces deux mots pourraient par exemple nous inspirer le lien suivant: «Le chat a mangé la souris et je ne peux plus utiliser mon ordinateur».

Comme vous le voyez, tout est permis (ou presque). Soyez créatif!

VARIANTES / OBSERVATIONS

N'oubliez pas que l'important est de passer un bon moment et de faire travailler son esprit en cherchant un rapport entre les mots.

Pour donner un enjeu supplémentaire à la partie, vous pouvez décider de récompenser le lien le plus original et le plus drôle.

LES MOYENS MNÉMOTECHNIQUES



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Du papier et un crayon.

OÙ JOUER?
Sur une table.

La mnémotechnie nous permet de mémoriser plus facilement des listes de produits ou d’autres choses pouvant s’avérer utiles ou intéressantes. Nous allons voir comment fonctionnent ces techniques.

DÉROULEMENT

Le but du jeu est d’apprendre à utiliser les règles mnémotechniques pour mémoriser des mots.

Essayez pour commencer de mémoriser une liste de quatre animaux à partir de leur lettre initiale. Par exemple: mygale, antilope, rat et souris.

Pour ce faire, vous pouvez former un nouveau mot en prenant la première lettre de chacun des mots de la liste – en l’occurrence, «mars». En retenant ce mot, vous pourrez retrouver facilement les quatre autres au départ de leur initiale.

Passons maintenant aux exercices: essayez de faire pareil au départ d’une liste d’objets, d’animaux ou de personnes.

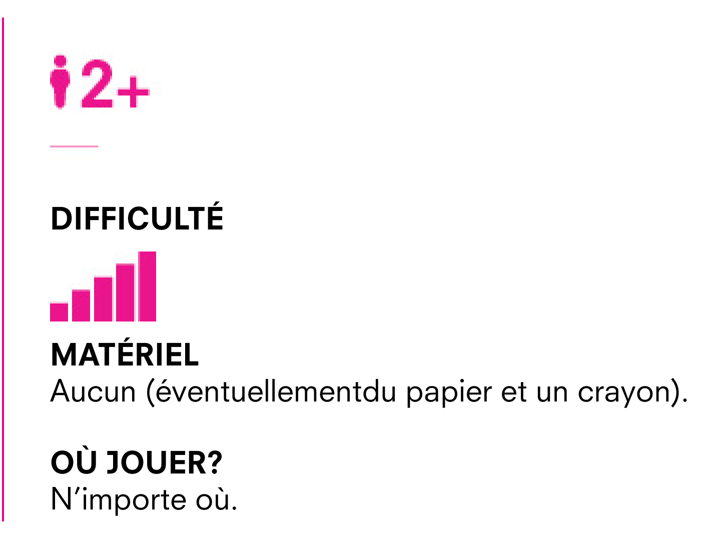
Le lendemain, voyez si vous avez réussi à retenir la liste complète au départ du mot qui vous aura servi de règle mnémotechnique.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Une fois que vous aurez un peu de pratique, augmentez progressivement la longueur des listes.

Une autre technique consiste à former une phrase dont chaque mot commence par la première lettre d'un des mots de la liste. Pour notre exemple, cela pourrait donner: «Mon ami rit souvent».

LES PHRASES ALPHABÉTIQUES



Un nouveau jeu de mots où une lettre mène la danse et dirige toutes les autres.

DÉROULEMENT

Le jeu consiste à passer en revue toutes les lettres de l'alphabet une par une, en commençant par le «A», pour construire les phrases les plus longues possibles en n'utilisant que des mots qui commencent par la lettre en question.

Dans le cas de la lettre «A», on pourrait écrire par exemple: «Avant, Anne aimait aller à l'aéroport d'Amsterdam».

Pour les lettres plus difficiles, vous pouvez décider que les mots ne doivent pas commencer par la lettre en question, mais simplement la contenir.

Les joueurs reçoivent un point par mot employé dans chaque phrase. Le gagnant est celui qui, au terme de la partie, totalise le plus de points.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous n’êtes pas obligés de passer tout l’alphabet en revue d’un seul coup – vous risqueriez de vous lasser!

Prenez quelques lettres au hasard ou tirez la première lettre au sort, puis suivez l’ordre alphabétique.

Comme pour tous les jeux de lettres, vous pouvez préparer un sac qui contiendra 26 petits papiers sur lesquels vous aurez écrit les lettres de l’alphabet. Demandez à une «main innocente» de choisir un papier et jouez avec la lettre tirée au sort.

LE CHAT DU MINISTRE



Encore un jeu qui nous prouve à quel point les jeux de mots sont variés! Avec un peu de pratique et d'imagination, chacun peut inventer ses propres jeux et en fixer les règles. Nul doute qu'ils rencontreront encore plus de succès que les jeux classiques et qu'ils seront bien mieux adaptés à vos goûts et à vos centres d'intérêts.

DÉROULEMENT

Commencez par fixer l'ordre de jeu.

Chaque joueur intervient à tour de rôle en disant ”Le chat du ministre est un chat…», puis en complétant la phrase.

Avant de jouer, tirez une lettre au hasard. Chaque joueur devra ensuite utiliser un mot qui commence par la lettre en question pour compléter la phrase et décrire le chat.

Par exemple, s'il s'agit de la lettre «b», on pourra dire «beau», «bizarre», «blanc», «bruxellois», etc.

Le joueur qui ne trouve pas de mot commençant par cette lettre ou qui répète un mot déjà utilisé reçoit une pénalité d'un point. Le gagnant est celui qui, au terme de la partie, totalise le moins de points.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez suivre l'ordre alphabétique (jusqu'au moment où vous en avez assez de jouer) ou ne choisir que les lettres les plus faciles.

Autre option: quand tout le monde a compris comment fonctionne le jeu, inventez un nouveau début de phrase.

MON PERROQUET



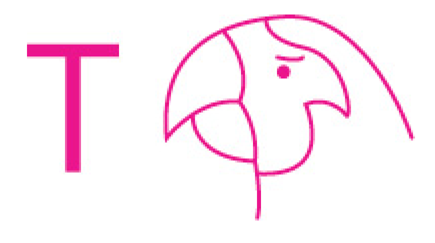
Un nouveau jeu de vocabulaire où il faut compléter une phrase de manière sensée, sans répéter les mots déjà utilisés par d'autres joueurs.

DÉROULEMENT

Le jeu consiste à compléter la phase: «Mon perroquet n'aime pas...».

Le meneur du jeu commence en disant: «Mon perroquet n'aime pas manger ce qui commence par la lettre ...», en précisant une lettre de son choix.

Les joueurs doivent ensuite compléter la phrase, chacun à leur tour, en trouvant un mot qui commence avec la lettre en question.



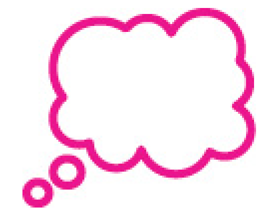
Exemple: Pour «Mon perroquet n'aime pas manger ce qui commence par la lettre T», vous pourrez répondre: «Mon perroquet n'aime pas les tomates». Ou les tartines, la tarte, le thon, etc.

Le joueur qui se trompe, qui répète un mot déjà utilisé ou qui ne trouve aucune proposition reçoit une pénalité d'un point.

Le gagnant est celui qui, au terme de la partie, totalise le moins de points.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Variez les plaisirs en modifiant la phrase de départ, par exemple: «Mon perroquet n'aime pas manger ce qui est de couleur…». À vous d'inventer les variantes!



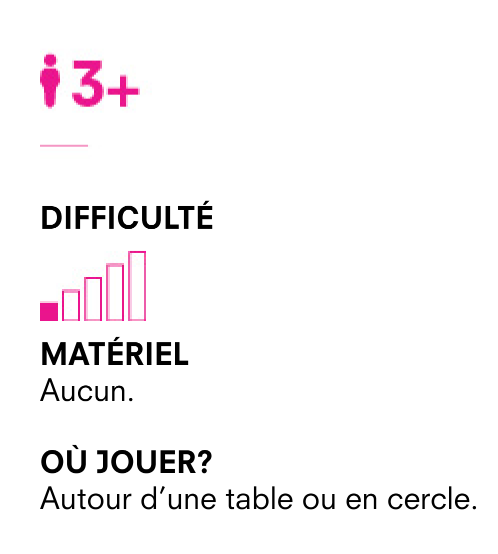
JEUX DE MÉMOIRE À LONG TERME

Peu importe votre âge, il est utile de solliciter régulièrement la mémoire à long terme, qu'elle soit procédurale, sémantique ou épisodique, pour la renforcer et éviter qu'elle ne se dégrade.

Pensez à varier régulièrement les jeux! Vous serez étonné de découvrir, en pratiquant ces activités qui stimulent la mémoire à long terme, à quel point un souvenir en appelle un autre que vous pensiez avoir oublié…

Se souvenir, c'est aussi une manière de faire revivre le passé. Profitez-en pour vous remémorer les bons moments que vous avez vécus depuis votre enfance, en ayant une pensée pour tous ceux que vous avez aimés.

LA MÉMOIRE AU DÉFI



Les jeux de mémoire sont tous excellents pour stimuler l'activité de l'esprit. Ces jeux vous offrent en outre l'embarras du choix, sans compter les nombreuses variantes que vous leur trouverez facilement, avec un rien d'imagination. Il suffit parfois d'une petite étincelle pour dérouler le fil des souvenirs et se laisser emporter…

DÉROULEMENT

Cette activité n'a vraiment rien de compliqué. Le meneur du jeu ou le premier joueur cite un mot au hasard (un objet, un lieu, une couleur, etc.) qui jouera le rôle de stimulus.

Chaque joueur raconte à tour de rôle le premier souvenir qui lui vient à l'esprit en entendant ce mot ou, à défaut de souvenir, ce que le mot lui inspire. Prévoyez un temps limite par participant. Si certains ne souhaitent pas s'exprimer, passez à la personne suivante.

Après avoir fait le tour complet des participants, le second joueur propose un nouveau mot et une nouvelle partie commence!

VARIANTES / OBSERVATIONS

Votez éventuellement pour le souvenir que vous avez trouvé le plus beau, le plus drôle, le plus original, etc.

Vous pouvez aussi compiler quelques-uns des meilleurs souvenirs et les consigner comme si vous écriviez vos mémoires.

PREMIERS SOUVENIRS



Profitez d’une fête (un anniversaire par exemple) pour raconter vos souvenirs d’enfance. Impliquez les personnes présentes et demandez-leur de raconter librement et spontanément des souvenirs qui leur tiennent à cœur.

DÉROULEMENT

Si vous participez à une fête d’anniversaire ou autre, demandez au héros ou à l’héroïne du jour de raconter quelques souvenirs de son enfance ou de sa vie, en encourageant les personnes tout autour à lui poser des questions. C'est une excellente façon d’apprendre à encore mieux se connaître!

Petit à petit, laissez d’autres personnes s’immiscer dans la narration pour que le monologue devienne une sympathique table ronde où chacun bavarde allégrement.

N’hésitez pas à vous documenter à l’avance en recherchant, par exemple, l’origine du nom de la personne ou, s’il s’agit d’un anniversaire, les faits importants qui se sont déroulés ce jour-là dans le monde.

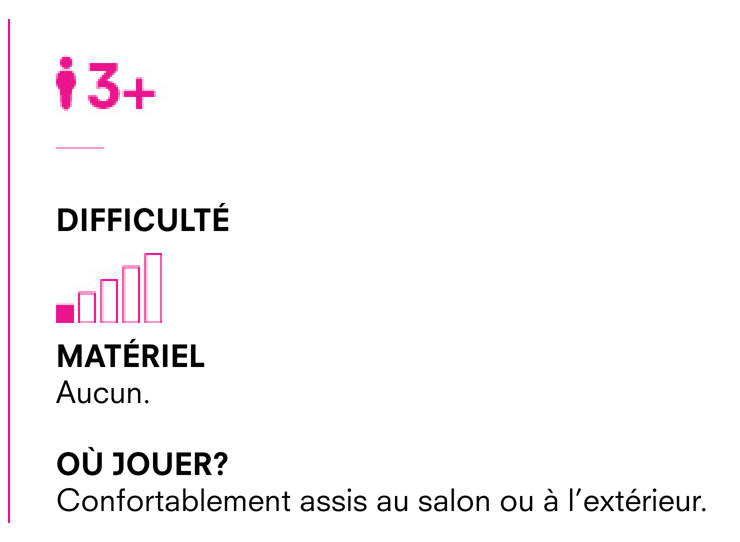
Ne monopolisez pas la parole et laissez les autres s'exprimer s'ils souhaitent dire quelque chose en lien avec l'histoire racontée.

Laissez le groupe mener la discussion dans la direction où il le souhaite, tout en accordant un rôle prépondérant à la personne que vous fêtez.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Dans une résidence, si vous publiez une revue, indiquez-y les jours d'anniversaire et de fête des résidents, accompagnés de quelques mots de présentation.

RÊVER TOUT ÉVEILLÉ



Parler de ses rêves et de ses ambitions est une excellente manière de mieux se connaître soi-même et d'apprendre à mieux connaître les autres. C'est une agréable façon de faire connaissance et de s'intégrer au sein d'un groupe, mais aussi de se découvrir des points communs ou de valoriser positivement les différences.

DÉROULEMENT

L'animateur du jeu pose des questions sur des sujets susceptibles d'intéresser les autres joueurs. Les participants qui le souhaitent répondent à tour de rôle.

L'animateur préparera à l'avance une liste de questions. Exemples:

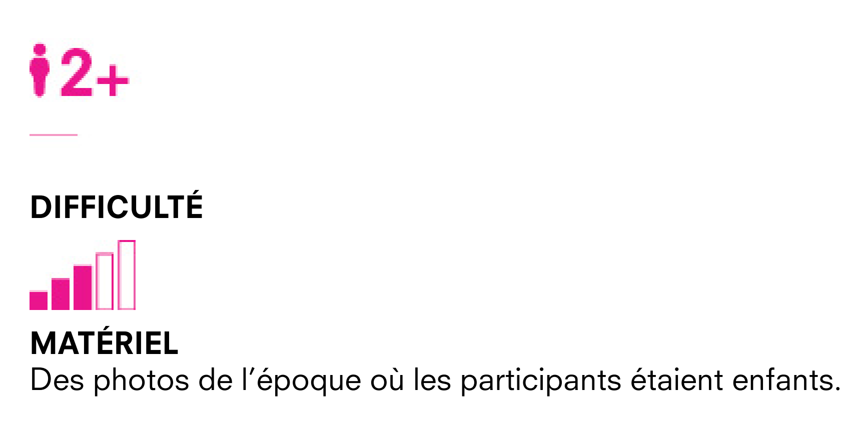
— Que ferais-tu si tu gagnais à la loterie?
— Quel endroit du monde aimerais-tu visiter et pourquoi?
— Si tu pouvais voyager dans le temps, quelle période de l'histoire voudrais-tu visiter?
— Quelle est ta saison préférée?
— Quel animal aimerais-tu être?

L’animateur veille à ce que le jeu se déroule de manière dynamique, avec des questions variées qui permettent à chacun d’intervenir – et, pourquoi pas, d’entamer des débats passionnants!

VARIANTES / OBSERVATIONS

S’il le souhaite, l’animateur peut débuter le premier tour en répondant lui-même à sa première question, histoire de briser la glace et d’encourager les autres à s’exprimer.

PHOTOS DE FAMILLE



Les anciennes photos de famille évoquent des histoires vécues, des souvenirs, des rencontres… et constituent une excellente façon de stimuler la mémoire à long terme de type épisodique. Vous pouvez aussi utiliser d'anciennes photos sur lesquelles n'apparaît aucun visage connu, mais où l'on retrouve, par exemple, un paysage ou un endroit familier.

DÉROULEMENT

Chaque participant apporte une photo de lui quand il était enfant. Les joueurs s'échangent les photos et chacun essaie de deviner qui est qui – c'est-à-dire de relier la photo d'enfance à la personne telle qu'elle est aujourd'hui.

Il va de soi que les joueurs ne s'identifient pas eux-mêmes (sauf si tout le monde en convient avant le début du jeu).

Chaque joueur s'identifie ensuite en montrant sa photo aux autres, et en profite pour raconter un souvenir lié à cette photo: l'endroit ou le moment où elle a été prise, la personne qui a pris le cliché, etc.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Rien ne vous empêche de rechercher sur internet des photos d'enfance de célébrités, de les imprimer et de jouer à les identifier, comme indiqué ci-dessus.

Vous pouvez aussi fixer une tranche d'âge pour les photos: de trois à cinq ans pour une première partie, la vingtaine pour la suivante…

LA LISTE



Les jeux de listes sont excellents pour stimuler la mémoire opérative et la mémoire à long terme. Il en existe tout un éventail, pour tous les publics et tous les niveaux.

DÉROULEMENT

Le jeu consiste à dresser une liste d'objets qui présentent certaines caractéristiques et se trouvent dans la maison, la pièce ou un lieu fixé préalablement. Ces objets peuvent être visibles ou non.

Voici quelques exemples de listes:

— Les objets qui cassent…
— Les objets plus petits que…
— Les objets plus grands que…
— Les objets de couleur…
— Les objets de déco…
— Les objets en verre…
— Les objets en bois…

Fixez un temps limite en fonction de la difficulté du thème choisi – mais pas trop long pour que le jeu reste fluide.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Au lieu de jouer avec un support papier et un crayon, jouez à voix haute, sans rien noter, chaque joueur proposant un objet à tour de rôle, sans répéter les objets déjà cités précédemment.

VIVE LA PLUIE!



Toutes les occasions sont bonnes pour se remuer les méninges! Le simple fait de modifier un rien nos routines quotidiennes suffit parfois à faire affluer les souvenirs (ou à vivre de nouvelles expériences).

DÉROULEMENT

Même si la routine a quelque chose de rassurant, il peut être très bénéfique de la bousculer un peu.

Profitez d'un jour de pluie pas trop forte – un jour où presque tout le monde reste enfermé chez soi en pestant contre la météo – pour tenter une expérience originale: sortez vous balader dans les rues, au parc ou n'importe où sous la pluie, avec un chapeau, des bottes et un grand parapluie…

Savourez ces nouvelles sensations visuelles et même olfactives. Sous la pluie, le monde prend tout à coup un visage si différent! Sautez à pieds joints dans les flaques, surtout si des enfants vous accompagnent: ils adoreront! Respirez à pleins poumons cet air humide, plus pur…

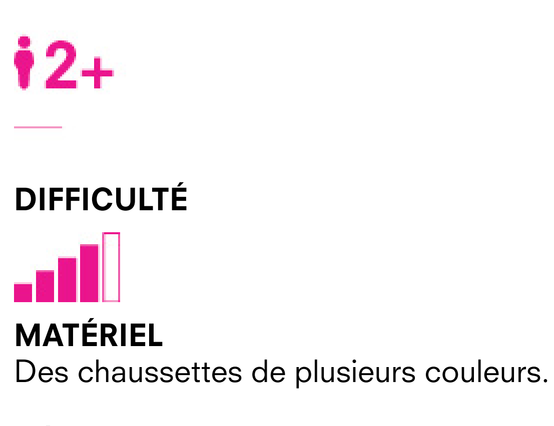
Il suffit de 15 à 30 minutes de promenade pour vous aérer l’esprit (et vous rafraîchir le corps en été).

À votre retour à la maison, remémorez-vous toutes les choses extraordinaires que vous avez découvertes et que vous n’auriez pas vécues si vous étiez tranquillement restés dans votre divan…

VARIANTES / OBSERVATIONS

S’il neige et si la couche s’accumule rapidement, sortez vite en profiter! Faites attention aux chutes quand même…

LES MARIONNETTES



MATÉRIEL
Des chaussettes de plusieurs couleurs.

OÙ JOUER?
Autour d'une table ou au salon.

Toutes les occasions sont bonnes pour se remémorer les aventures vécues. En les présentant de manière divertissante, elles n'en seront que plus amusantes pour ceux qui vous entourent et vous aideront en outre à exercer vos compétences linguistiques.

DÉROULEMENT

Le jeu consiste à raconter un événement passé en s'aidant de marionnettes pour camper les personnages de l'histoire (chacun étant représenté par une chaussette de couleur différente).

Dans sa version la plus simple, le jeu ne fera intervenir qu'une seule marionnette (le narrateur qui raconte l'histoire).

Le narrateur enfile la chaussette sur la main et mime les paroles et les mouvements, comme si sa marionnette se chargeait de raconter le récit elle-même.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez personnaliser les chaussettes pour leur donner l’apparence d’une personne ou d’un animal, en fonction des personnages qui interviennent dans votre histoire.

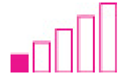
Rien ne vous empêche de raconter, de la même manière, des histoires drôles ou des anecdotes amusantes.

Dans une variante plus complexe, vous pouvez aussi mettre en scène une véritable histoire (une aventure qui vous est arrivée) où interviennent plusieurs marionnettes représentant les différents personnages. Dans ce cas, écrivez un petit scénario et répétez plusieurs fois avant le spectacle.

LE CALENDRIER



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Un tableau d'affichage, des cartons où seront notés les sept jours de la semaine, du papier blanc et un feutre.

OÙ JOUER?
Dans le salon ou la chambre.

Les calendriers hebdomadaires (ou bimensuels ou mensuels) sont précieux pour se rappeler plus facilement les rendez-vous et les événements prévus et pour s'y préparer à temps.

DÉROULEMENT

Cette activité consiste à confectionner un calendrier hebdomadaire sur lequel seront notés les anniversaires, les rendez-vous prévus et toute autre activité utile.

Pour ce faire, placez sur un grand panneau les cartons indiquant les sept jours de la semaine (1 carton par jour) en laissant un espace en dessous de chaque jour pour y accrocher une feuille reprenant les activités prévues ce jour-là, les fêtes locales ou même le programme télévisé: concours, jeux ou films que vous aimez, sans oublier les heures de diffusion.

Au bout des sept jours, on «renouvelle» le calendrier en remplaçant les feuilles de la semaine écoulée par de nouvelles feuilles.

Établissez une tournante parmi les personnes qui seront chargées de tenir le calendrier d'une semaine à l'autre.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Utilisez des dessins pour égayer votre calendrier! Pour un anniversaire, par exemple, dessinez un gâteau et des bougies à côté du nom de la personne, ou un croquis stylisé si vous venez d'avoir un nouveau petit-fils ou une nouvelle petite-fille.

En plus du jour de la semaine, précisez la date complète ou ajoutez une mention spéciale s'il s'agit par exemple d'un jour de fête.

UNE HISTOIRE FANTASTIQUE



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Des photos diverses découpées dans des revues ou des journaux.

OÙ JOUER?
N'importe où.

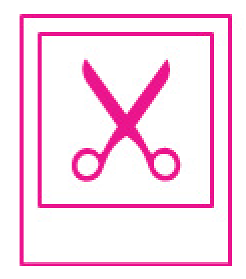
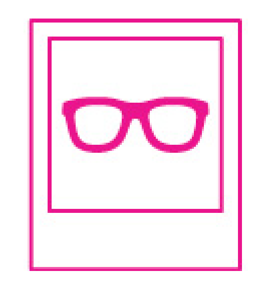
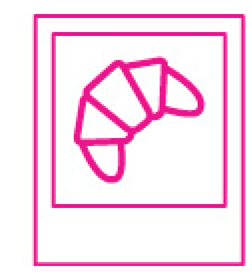
Voici une activité aussi amusante que créative, qui consiste à raconter de courtes histoires inspirées de faits réels ou fictifs – ou un mélange des deux. L'idéal pour stimuler l'activité cérébrale. De plus, le jeu sera amusant pour le conteur comme pour les auditeurs!

DÉROULEMENT

Avant de commencer le jeu, rassemblez plusieurs photos ayant trait à des sujets variés. Plastifiez-les éventuellement pour pouvoir les réutiliser plusieurs fois.

Le jeu consiste à choisir un nombre préalablement déterminé de photos et à inventer une histoire dans laquelle devront figurer des éléments inspirés par chaque photo.

Pour faciliter les choses au début, limitez-vous à trois photos. Ensuite, avec l'entraînement, augmentez progressivement le nombre de photos. Plus il y a de photos, plus le jeu sera difficile, car il faut les associer intelligemment pour imaginer une histoire… plausible.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Les histoires peuvent s'inspirer de faits réels ou être totalement fictives.

Vous pouvez aussi décider qu'une partie de l'histoire au moins doit être véridique. Aux autres participants d'essayer de deviner quelle est la part de vérité!

MON JOURNAL INTIME



D'un point de vue cognitif, tenir un journal dans lequel vous notez les points forts et les activités de chaque journée présentent bien des avantages. Cette activité vous aidera aussi à vous remémorer des évènements passés avec énormément de détails puisque, chaque fois qu'un nouveau détail vous viendra à l'esprit, il vous suffira de l'ajouter dans votre journal.

DÉROULEMENT

En fin de journée, consacrez quelques minutes à votre journal: notez-y vos activités principales du jour, vos commentaires personnels, des anecdotes, etc.

Si le cœur vous en dit, illustrez-le par un dessin personnel; collez-y une photo ou une coupure de journal – tout ce qui vous fera plaisir pour le rendre plus attractif.

Rien ne vous oblige à y écrire tous les jours. Mais le fait de tenir régulièrement votre journal vous permettra de faire un résumé concis

du déroulement de chaque journée et de pouvoir vous en rappeler plus tard.

VARIANTES / OBSERVATIONS

On peut aussi rédiger un journal à plusieurs, entre amis, en famille ou dans une résidence pour personnes âgées. On y notera les anecdotes du jour, les activités qui sortent de l'ordinaire, etc.

L'ÉVALUATION DU JOUR



3+

DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Du papier et un crayon.

OÙ JOUER?
N'importe où.

Les activités que vous pratiquez avec des personnes âgées présentent un double bénéfice: d'abord, elles les aident à renforcer leur mémoire, ensuite elles vous donnent de nouvelles pistes pour rendre ces exercices plus performants d'une fois à l'autre. Si vous avez vous-même un certain âge, n'hésitez pas, une fois le soir venu, à passer en revue les meilleurs moments de la journée, à voir ce qui peut être amélioré et à vous fixer un objectif concret pour le jour suivant.

DÉROULEMENT

Cette activité consiste simplement à évaluer une activité qui s'est déroulée pendant la journée, en interrogeant les personnes qui y ont pris part.

Voici quelques exemples de questions à poser en fin de journée:

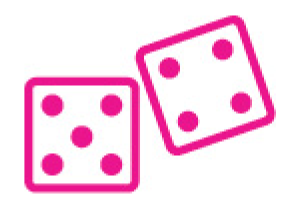
— Qui peut me citer quelques-unes des activités que nous avons faites aujourd'hui?

— Vous ont-elles appris quelque chose de neuf?
— Selon vous, à quoi servaient-elles?
— Avons-nous fait aujourd'hui quelque chose qui vous a paru différent des autres jours?
— Qu'est-ce qui vous a amusés le plus?
— Qu'est-ce que vous avez le moins aimé?

Notez soigneusement les remarques que vous recevez en retour pour ne rien oublier des détails de l'activité ni de son utilité pratique ou tout simplement ludique.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Cette activité vous aidera à préparer de nouvelles activités, plus divertissantes et plus variées, pour que tous les participants passent un excellent moment tout en faisant travailler leur mémoire. Elle vous permettra aussi d'éliminer les activités considérées comme ennuyeuses ou peu attractives par le groupe que vous accompagnez.



JEUX
DE HASARD

Les jeux de hasard peuvent également être utiles pour garder l'esprit alerte. En effet, s'il est acquis que le hasard joue un rôle prépondérant dans ces activités, de multiples autres facteurs interviennent également: la capacité à prévoir une action en fonction du déroulement du jeu, l'attention que l'on prête à ce qui se passe ou à ce que font les autres, etc.

De plus, avec ce type de jeu, le hasard lisse quelque peu les chances des uns et des autres – même s'il y a toujours quelqu'un qui a un peu plus de réussite que les autres, tout le monde a en principe les mêmes chances de remporter la mise, ce qui n'est pas le cas d'autres jeux où les capacités physiques ou intellectuelles jouent souvent un rôle déterminant.

Ne considérez donc pas les jeux de pur hasard comme un simple divertissement ou une façon de tuer le temps: eux aussi peuvent vous servir à améliorer vos capacités cognitives.

LE BINGO



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Des billes ou de petits cartons numérotés de 1 à 100. Six pois chiches par joueur. Facultatif: un récipient où effectuer le tirage.

OÙ JOUER?
Dans une grande pièce avec des tables pour les joueurs.

Voici un jeu qui est régulièrement organisé dans les maisons de repos et autres résidences pour personnes âgées – mais rien n'empêche de jouer chez soi, avec ses proches. La première fois, la préparation peut être assez longue, mais les préparatifs eux-mêmes ne manquent pas d'intérêt.

DÉROULEMENT

Si vous ne possédez pas de billes numérotées ni de récipient pour le tirage, vous pouvez fabriquer de petits cartons numérotés de 1 à 100.

Confectionnez les fiches en carton en traçant six cases sur chacune d'elles. Dans chaque case, inscrivez un numéro de 1 à 100, en veillant à ce qu'il n'y ait jamais deux fiches identiques. Chaque joueur reçoit une fiche et six pois chiches.

Une main innocente tire à chaque fois une bille (ou un carton) dans un sac ou un chapeau, en laissant s'écouler quelques secondes entre deux tirages et en annonçant le numéro à voix haute. Ce numéro doit être

noté sur une feuille de papier pour effectuer les vérifications a posteriori.

Chaque joueur dispose de sa propre fiche et lorsqu'un numéro qui y figure sort au tirage, il pose un pois chiche dessus.

Le gagnant est le premier joueur à compléter sa fiche – ce qu'il doit annoncer à voix haute en criant BINGO!

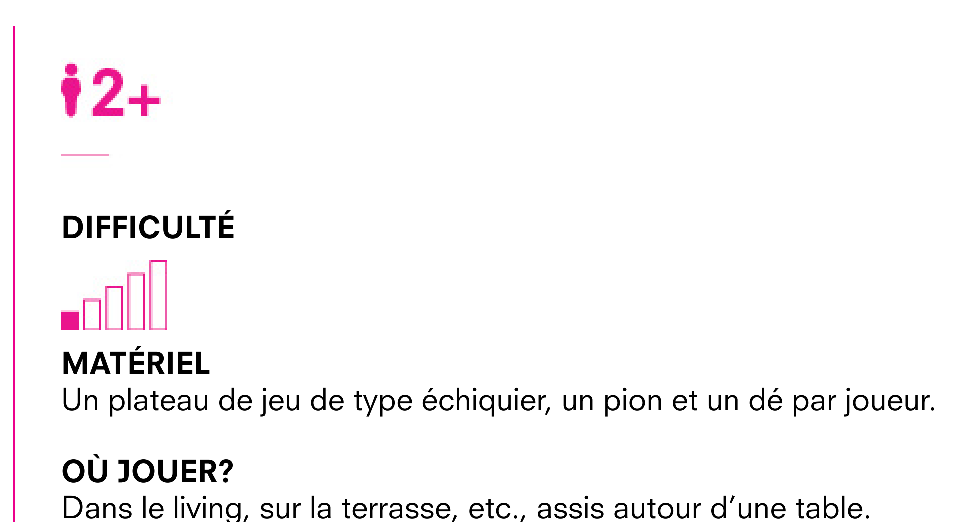
L'animateur du jeu doit alors vérifier si les six numéros de sa fiche ont bien été annoncés.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Si le nombre de joueurs est réduit ou si vous voulez que le jeu ne dure pas trop longtemps, vous pouvez limiter les numéros de billes ou des cartons à 50.

Un petit cadeau peut être remis en souvenir au vainqueur de la partie.

LE PREMIER AU BUT



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Un plateau de jeu de type échiquier, un pion et un dé par joueur.

OÙ JOUER?
Dans le living, sur la terrasse, etc., assis autour d'une table.

Les jeux de hasard sont également bénéfiques pour le cerveau. Il est donc opportun d'y jouer en alternance avec d'autres types de jeux, car notre esprit – à l'instar de notre estomac – a besoin de se nourrir d'un peu de tout.

DÉROULEMENT

On tire au sort l'ordre de participation. Chaque joueur possède un pion différent que l'on dispose en dehors de l'échiquier, à hauteur du coin inférieur droit.

À tour de rôle, les joueurs lancent le dé et font avancer leur pion dans les colonnes de l'échiquier, du nombre de cases indiquées par le dé. Les pions des différents joueurs peuvent occuper la même case.

Le jeu consiste à arriver à l'autre extrémité du plateau après avoir parcouru toutes les colonnes. Il faut également parvenir à tirer le dernier nombre exact pour pouvoir sortir de l'échiquier.

Si, lors du dernier lancer de dé, on tire un chiffre supérieur au nombre de cases restantes, on recule au lieu d'avancer. Le vainqueur est celui qui parvient le premier à sortir son pion de l'échiquier.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi jouer en interdisant que deux pions occupent la même case: dans ce cas, si un pion ne peut avancer parce que la case où il devrait aboutir est déjà occupée, il peut soit rester bloqué en place, soit reculer (selon ce qui a été décidé au préalable). Si la case où il devrait arriver en reculant est elle aussi occupée, il doit alors rester immobile.

Avec un peu d'imagination, vous pouvez aussi élaborer vos propres règles, qui ne doivent pas nécessairement correspondre à celles que nous avons exposées ici.

LE POING SERRÉ



2

DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Aucun.

OÙ JOUER?
N'importe où, assis ou debout.

Certains jeux combinent le hasard le plus pur avec certaines aptitudes cognitives: ils peuvent par exemple nécessiter une certaine concentration, ce qui les rend intéressants à divers points de vue.

DÉROULEMENT

Les joueurs se mettent par deux, chacun faisant face à l'autre, les mains cachées dans le dos.

À trois, chaque joueur énonce un chiffre d'un à dix tout en tendant simultanément la main droite devant lui et en montrant un certain nombre de doigts. Le poing fermé représente le zéro.

Le joueur qui devine la somme des doigts des deux participants se faisant face gagne un point. Vous pouvez ainsi jouer plusieurs manches consécutives jusqu'à ce qu'un des joueurs totalise un nombre de points déterminé, par exemple cinq.

La main gauche peut servir à compter les points que l'on a déjà gagnés.

Vous pouvez aussi organiser un tournoi où tout le monde joue contre tout le monde, ou un championnat, voire une «coupe», avec des

éliminatoires jusqu'à ce qu'il y ait un vainqueur final.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Il est également possible de jouer sans mettre les mains dans le dos, mais avec le poing fermé: dans ce cas, à trois, les joueurs annonceront le chiffre choisi tout en ouvrant le nombre de doigts correspondant. Cette façon de faire permet de jouer plus facilement assis.

LE VINGT ET UN



Certains jeux de hasard font intervenir non seulement la chance, mais aussi une certaine dose de stratégie qui peut aider les joueurs à remporter le gros lot en les obligeant à prendre des décisions, voire des risques lorsqu'ils le jugent opportun.

DÉROULEMENT

Chaque joueur commence la partie avec 10 jetons en sa possession.

Au début de la manche, tous les joueurs commencent par déposer un jeton dans le pot.

À tour de rôle et de gauche à droite, chaque joueur lance le dé autant de fois qu'il le souhaite, en additionnant à chaque fois le chiffre obtenu et en essayant de s'approcher le plus possible de 21.

Lorsque le joueur arrive à 21 précisément ou s'en approche suffisamment pour ne plus oser tenter le diable par un jet de dé supplémentaire, il s'arrête, car le joueur qui dépasse 21 doit ajouter un jeton dans le pot.

Le gagnant de la manche ramasse toutes les mises du pot.

En cas d'égalité, les joueurs concernés tirent le gain du pot par un lancer de dé supplémentaire, le gagnant étant celui qui obtient le chiffre le plus élevé.

Vous pouvez jouer plusieurs manches, le gagnant final étant celui qui détient le plus de jetons.

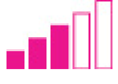
VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi jouer jusqu'à ce qu'un des joueurs remporte tous les jetons en jeu.

COMBIEN?



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
20 lentilles, fèves ou pois chiches par joueur (on peut aussi utiliser des pions).

OÙ JOUER?
N'importe où.

Jeu de devinette très populaire en Tanzanie, où il se joue avec des lentilles. Ce jeu allie chance, intuition et calcul mathématique.

DÉROULEMENT

Après avoir déterminé l'ordre de participation, chaque joueur reçoit 20 lentilles. Le premier joueur prend dans une main un certain nombre de lentilles à l'abri du regard des autres et cache le reste. Il tend ensuite le poing fermé et demande: «Combien?».

Les autres joueurs annoncent à tour de rôle combien ils pensent que la main cache de lentilles, sans toutefois pouvoir reprendre un nombre déjà cité.

Celui qui devine le nombre exact reçoit la mise, tandis que ceux qui énoncent une réponse incorrecte doivent donner une lentille au premier joueur.

C'est ensuite au tour du second joueur de cacher ses lentilles et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'un joueur parvienne à obtenir toutes les lentilles.

Bien entendu, celui qui n'a plus de lentilles doit quitter le jeu.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Les règles du jeu prévoient qu'il se joue avec 15 ou 20 lentilles par joueur, mais vous pouvez en utiliser plus ou moins, selon le nombre de participants.

Vous pouvez aussi disputer un nombre de manches prédéfini ou dans un laps de temps donné, le gagnant étant alors celui qui, au coup de sifflet final, détient le plus grand nombre de lentilles.

LE POKER SOLITAIRE



Jeu de dés solitaire qui vous permettra de passer un bon moment si vous devez attendre quelque part. Il obligera aussi les joueurs à effectuer quelques calculs mentaux assez simples tout en restant concentrés, notamment pour noter les points ou les mémoriser, etc.

DÉROULEMENT

Le but du jeu est de parvenir à quinze points en devinant la combinaison des dés – tout en veillant à minimiser le nombre de jets.

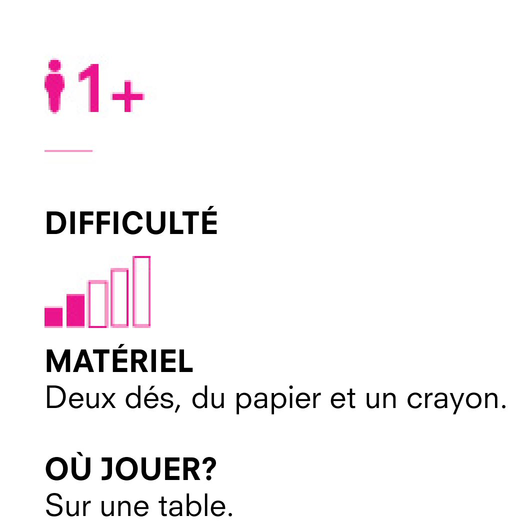
Avant de lancer les dés, vous devez pronostiquer le tirage: une paire, un brelan, un full (brelan + paire), un carré (quatre faces identiques) ou un poker (cinq faces identiques). Si vous devinez correctement, vous additionnez les points des cinq faces obtenues: 2 pour la paire, 3 pour le brelan et jusqu'à 6 pour le poker.

Et ainsi de suite jusqu'à ce vous obteniez au moins quinze points.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi jouer avec des dés ordinaires en essayant d'obtenir quinze points avec le plus petit nombre de jets possible, ou tenter d'obtenir le plus grand nombre de points au départ d'un nombre déterminé de lancers.

LES ONZE

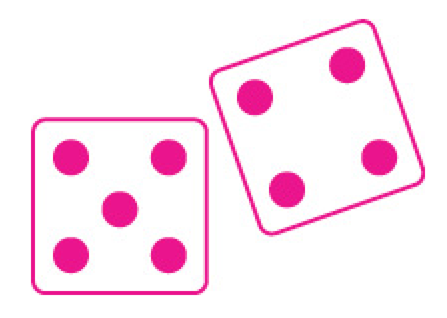


Jeu de dés solitaire qui peut aussi se jouer en groupe. Il en existe plusieurs variantes qui font appel aux principes d'autres jeux de hasard, comme le bingo et l'horloge.

DÉROULEMENT

La somme des deux dés donne onze combinaisons distinctes (du deux au douze). Le jeu consiste à obtenir les différentes valeurs dans l'ordre – de la plus petite à la plus grande – en un minimum de jets.

Il faut donc tirer deux «un» pour obtenir 2, puis un «un» et un «deux» pour obtenir 3, et ainsi de suite jusqu'aux deux «six» pour obtenir 12.



VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi déterminer un nombre de lancers maximal et voir jusqu'où vous avez pu aller.

Certains participants préféreront obtenir toutes les combinaisons dans l'ordre et le plus rapidement possible, ou encore y parvenir sans suivre d'ordre préétabli.

QUI GAGNE PERD



2 à 4

DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Un jeu de dominos complet.

OÙ JOUER?
Sur une table.

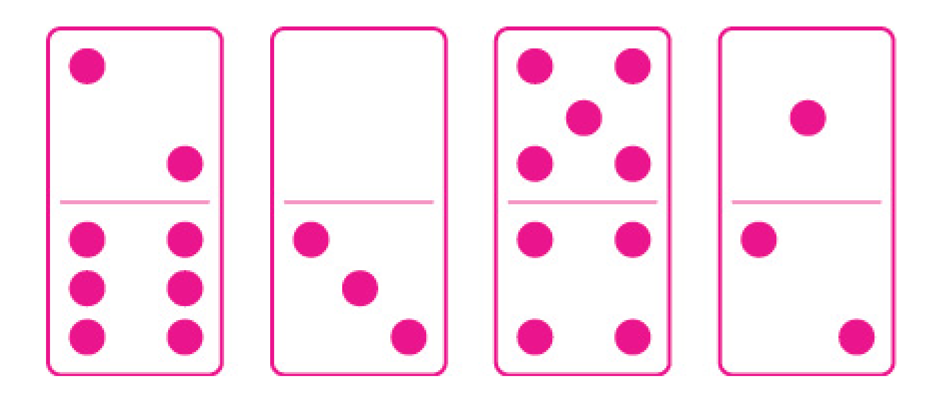
Ce jeu ressemble à une partie de dominos, si ce n'est que celui qui gagne est celui qui tire le moins de pièces ou qui reste avec le plus de points.

DÉROULEMENT

Pour commencer le jeu, chaque joueur tire sept pièces. Celui qui tire le double le plus élevé commence, puis c'est au tour de celui qui se trouve à sa droite, etc.

Vous êtes obligé de déposer un domino sur la table si vous avez la possibilité de le faire, mais le but du jeu est de jouer le moins bien possible, c'est-à-dire d'essayer de se débarrasser des pièces comportant peu de points ou de conserver le plus de dominos possible dans sa réserve, sans devoir les poser sur la table.

Quand quelqu'un a posé toutes ses pièces, le vainqueur est celui qui en détient encore le plus ou qui obtient le total de points le plus élevé, selon ce qui a été convenu au préalable.



VARIANTES / OBSERVATIONS

Si les joueurs sont moins de quatre, quand l'un d'eux n'a plus de dominos à poser, il doit piocher dans le sabot jusqu'à ce qu'il parvienne à en poser un.

CHICAGO



Jeu de dés qui, malgré son nom, n'est pas d'origine américaine, mais égyptienne.

DÉROULEMENT

La partie se joue en onze manches. Lors de la première, chaque joueur lance les 2 dés à tour de rôle en essayant d'obtenir deux points: ceux qui y parviennent gagnent deux points.

Lors de la deuxième manche, il faut parvenir à obtenir trois points. Ceux-ci sont remportés par les joueurs qui y parviennent.

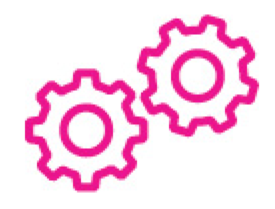
Et ainsi de suite jusqu'à la onzième manche durant laquelle il faut faire deux 6. Ceux qui y parviennent additionnent alors ce total aux points qu'ils possèdent déjà.

Au terme des onze manches, le vainqueur est celui qui a obtenu le plus de points.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez noter les points obtenus par chacun sur une feuille de papier ou au contraire demander aux participants de mémoriser ceux

qu’ils engrangent au fur et à mesure.



JEUX D'AGILITÉ MENTALE

Vous trouverez dans ce chapitre des jeux qui auraient parfaitement pu être classés dans l'un des chapitres précédents puisqu'ils permettent de travailler des aptitudes très hétéroclites. C'est la raison pour laquelle nous avons créé cette section qui rassemble des «jeux divers».

Les jeux, quels qu'ils soient, ne servent pas à développer une seule capacité (cognitive ou psychomotrice); au contraire, ils se révèlent plus ou moins utiles pour travailler différentes aptitudes. C'est pourquoi certains d'entre eux sont difficiles à cataloguer uniquement en fonction de la capacité qu'ils stimulent le plus, car ils peuvent apporter de multiples avantages à ceux qui s'y adonnent.

D'autant que – ne l'oubliez pas – n'importe quelle activité met à l'épreuve (dans une plus ou moins grande mesure) un grand nombre de vos capacités intellectuelles ou physiques. Plus les jeux sont variés, plus vous travaillerez des aptitudes diverses – et de manière différente, ce qui se répercutera positivement sur les participants, car le «menu» qui leur sera ainsi servi sera plus riche et plus varié. Il ne vous reste plus qu'à imaginer une présentation appropriée pour rendre ces activités encore plus attrayantes.

MINI-SUDOKU ALPHABÉTIQUE

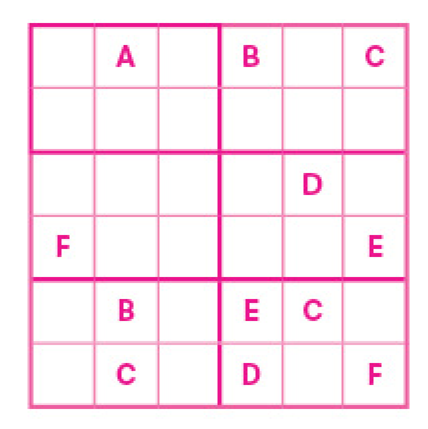


Les sudokus sont des jeux de réflexion basés sur une grille composée de sous-grilles de 9 cases dans lesquelles il convient de placer les chiffres de 1 à 9 de telle manière qu'ils ne puissent se retrouver chacun qu'une seule fois par ligne, par colonne et par sous-grille. Il existe aussi une variante originale utilisant des lettres ou des figures.

DÉROULEMENT

L'objectif est de résoudre ce mini-sudoku de six rectangles de 3 x 2 cases au départ des lettres A, B, C, D, E, F.

Ne perdez pas de vue que chaque rectangle doit contenir les six lettres et qu'elles ne peuvent être répétées ni par ligne, ni par colonne.

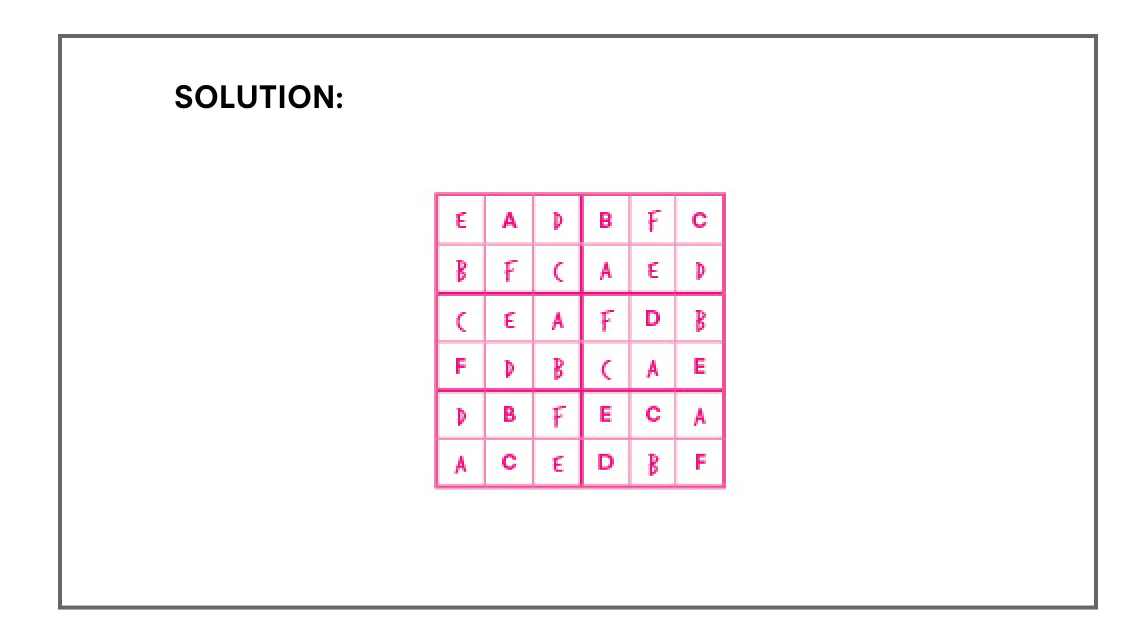


	A		B		C
				D	
F					E
	B		E	C	
	C		D		F

VARIANTES / OBSERVATIONS

Il est possible d'inventer ses propres sudokus ou de les élaborer en transformant ceux que l'on trouve dans les revues ou les périodiques.

En cas d'erreur, effacez tout et recommencez – ou recherchez l'endroit fautif et n'effacez que les cases qui posent problème (vous pouvez aussi laisser le jeu de côté et le reprendre ultérieurement).



SOLUTION:

E	A	D	B	F	C
B	F	C	A	E	D
C	E	A	F	D	B
F	D	B	C	A	E
D	B	F	E	C	A
A	C	E	D	B	F

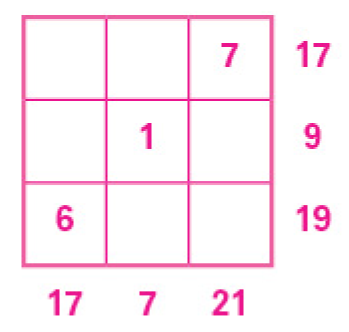
FUBUKI



Le fubuki est une variante du sudoku qui se joue sur une grille unique de 3 x 3 cases et qui consiste à disposer les chiffres de 1 à 9 de manière à ce que la somme des chiffres des lignes et des colonnes donne le résultat indiqué.

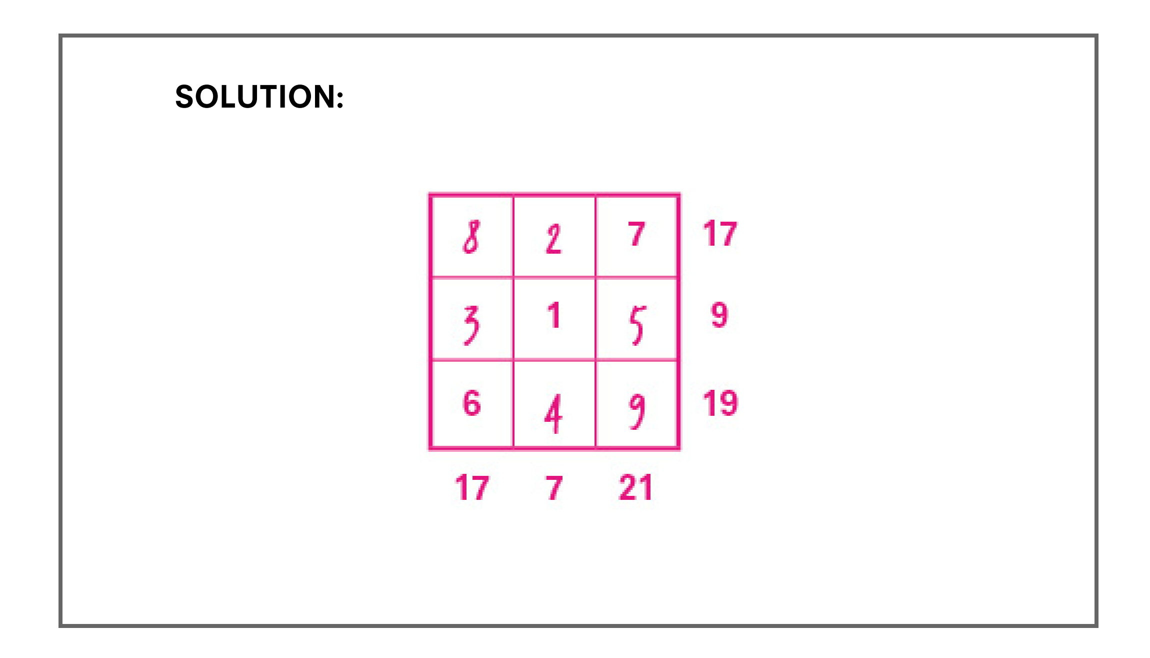
DÉROULEMENT

La résolution du fubuki consiste à répartir les chiffres de 1 à 9 dans les neuf cases de manière à ce qu'en les additionnant par ligne et par colonne, on obtienne le résultat indiqué.



VARIANTES / OBSERVATIONS

Il est possible de créer ses propres fubukis à partir de grilles de sudoku, en additionnant les lignes et les colonnes puis en effaçant la majeure partie des chiffres.



LA REMISE EN ORDRE



Jeu de logique assez facile, mais qui requiert un peu de patience pour remettre de l'ordre entre les différents éléments demandés, de manière à trouver la solution-mystère.

DÉROULEMENT

Le but du jeu est de remettre les lettres suivantes dans l'ordre en respectant les instructions:

— Le R est en deuxième position.
— Le A est juste avant le V.
— Le B est avant le R.
— Le V est avant le O.

Le mot recomposé reconnaîtra vos mérites.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Ce genre de jeu est facile à préparer en partant de la solution, puis en inventant les indices nécessaires. Il est possible de varier le degré de difficulté en modifiant le nombre d'indices ou d'éléments.

SOLUTION: Le mot recherché est BRAVO.

LE VOYAGE TOURISTIQUE



Ce jeu consiste à mémoriser un trajet pour ensuite répondre à quelques questions qui s'y rapportent. Ici aussi, l'épreuve teste l'orientation spatiale et les connaissances générales des joueurs sur leur environnement.

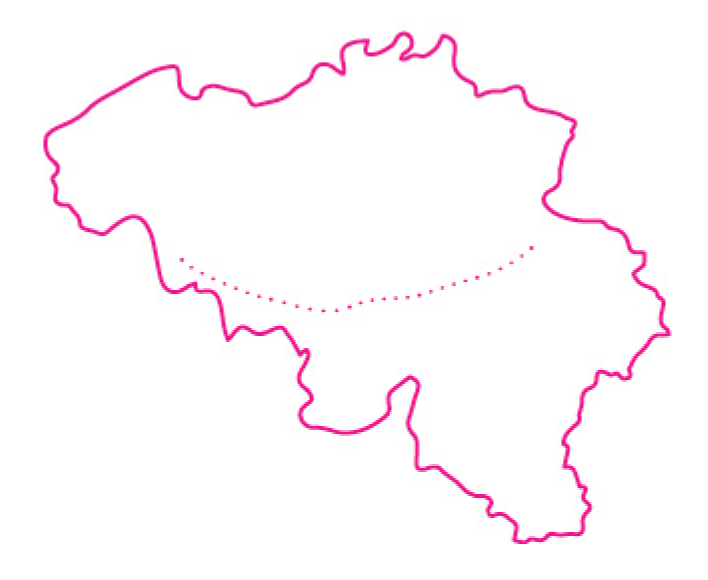
DÉROULEMENT

Tout d'abord, il y a lieu de mémoriser un itinéraire touristique passant par cinq villes connues des participants, par exemple des localités de votre province, de votre région ou de votre pays.

Vous pouvez ainsi proposer un parcours passant par Liège-Namur-Charleroi-Mons-Tournai.

Une fois que les participants auront mémorisé le parcours, ils devront répondre à deux questions:

— Quelle est la quatrième ville de l'itinéraire?
— Quelle pourrait être l'étape suivante, après la cinquième ville?



VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez augmenter ou diminuer le degré de difficulté en ajoutant ou en retirant des villes, ou en choisissant des lieux moins connus.

SOLUTION: La quatrième ville est Mons et la sixième pourrait être Mouscron.

LE TOUR DU MONDE



Jeu de culture générale faisant intervenir la mémoire, la patience, la concentration, la langue, etc.

DÉROULEMENT

Écrivez toutes les lettres de l'alphabet sur une feuille de papier, de haut en bas.

Ensuite, trouvez le nom d'un pays commençant par chacune des lettres. Serez-vous capable d'énoncer 26 pays?

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez choisir d'autres thèmes populaires (plantes, animaux, villes, objets familiers, etc.), chronométrer le jeu pour voir qui termine sa liste en premier lieu ou qui trouve le plus de pays en un laps de temps déterminé, donner des indices pour trouver les pays les plus difficiles, etc.

SOLUTION: Quelques pays difficiles: K: Kenya; O: Oman; Q: Qatar; Y: Yémen; Z: Zambie ou Zimbabwe.

LE CASE-TÊTE



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Du papier et un crayon pour noter les mots recherchés.

OÙ JOUER?
À l'intérieur, sur une table.

Les soupes de lettres sont des jeux intéressants: elles sont non seulement divertissantes, mais permettent aussi d'exercer sa patience et son attention tout en présentant certains avantages cognitifs. Il en existe de plusieurs types, de diverses tailles et sur des thèmes très différents. N'hésitez pas à en faire pour passer le temps.

DÉROULEMENT

Le but du jeu est de trouver au minimum dix mots de quatre lettres au départ de la grille suivante:

M	I	A	M
S	U	I	S
E	L	N	P
A	O	B	E

Vous pouvez commencer chaque mot par la lettre que vous souhaitez puis aller d'une case à l'autre dans n'importe quelle direction. Les lettres ne doivent pas nécessairement être contiguës.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez élaborer vos propres soupes de lettres au hasard avec une grille comportant autant de cases que vous le souhaitez, pour voir combien de mots vous parviendrez à trouver (ils peuvent compter quatre lettres ou davantage). Vous pouvez bien sûr accepter ou non que les lettres soient répétées.

SOLUTION: Muse, mais, seul, miam, suis, Siam, sain, main, amis, suai, aloe, niai, luis, lues, lima…

LA SÉQUENCE LOGIQUE



MATÉRIEL
Du papier et un crayon.

OÙ JOUER?
Au séjour.

Ce jeu consiste à remettre dans l'ordre un certain nombre d'étapes à suivre pour mener à bien une activité quotidienne.

DÉROULEMENT

Imaginez que vous deviez préparer des pâtes ce soir. À vous de remettre en ordre les étapes suivantes pour mener à bien votre tâche:

Remuer – Laisser cuire – Attendre que l'eau frémisse – C'est prêt – Ajouter les pâtes dans l'eau – Éteindre le gaz – Allumer le gaz – Égoutter – Remplir un poêlon d'eau.

VARIANTES / OBSERVATIONS

L'activité choisie doit être familière pour les participants et la séquence à mettre en ordre sera plus ou moins longue selon le niveau des joueurs.

SOLUTION: Remplir un poêlon d'eau – Allumer le gaz – Attendre que l'eau frémisse – Ajouter les pâtes dans l'eau – Remuer – Laisser cuire – Éteindre le gaz – Égoutter – C'est prêt.

LE TAQUIN



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
9 feuilles de papier identiques, l'une d'elles vierge, les autres numérotées de 1 à 8.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Jeu inventé par l'Américain Sam Loyd (1841-1911), célèbre joueur d'échecs, qui fut le créateur de plus de 5000 problèmes mathématiques et autres casse-têtes qui, plus d'un siècle plus tard, passionnent encore des millions de personnes dans le monde entier.

DÉROULEMENT

Numérotez huit feuilles de 1 à 8 et laissez la neuvième vierge. Ensuite, composez une grille de 3 x 3 feuilles au hasard, en incluant la feuille blanche qui fera office de case vide.

Vous devez à présent remettre dans l'ordre les cases d'un à huit, de gauche à droite et de haut en bas (en laissant la neuvième case blanche), en intervertissant les chiffres un par un avec la feuille blanche, pour autant qu'ils soient contigus à celle-ci. Les déplacements se font à l'horizontale ou à la verticale.

1	2	3
4	5	6
7	8	

VARIANTES / OBSERVATIONS

Le jeu le plus célèbre de Sam Loyd est le même que celui-ci, mais avec seize cases (une en blanc, les autres numérotées d'un à quinze et disposées dans une grille de 4 x 4 cases). Cette version plus complexe peut être un défi intéressant si vous êtes parvenu à résoudre le taquin de 9 cases.

LE MIROIR



DIFFICULTÉ



MATÉRIEL
Un miroir et un texte écrit en lettres de grandes dimensions.

OÙ JOUER?
Au séjour ou dans une pièce comportant un miroir.

Jeu de représentation spatiale qui consiste à lire un texte en regardant dans un miroir, ce qui ajoute une difficulté supplémentaire intéressante.

DÉROULEMENT

Placez-vous face au miroir en tenant vers lui un texte rédigé clairement en lettres de grandes dimensions que vous n'avez jamais lu précédemment.

Le but est de lire le texte dans le miroir, qui le reflète à l'envers.

DANS UN PETIT VILLAGE DES ARDENNES...

VARIANTES / OBSERVATIONS

Comme texte à reconnaître, vous pouvez choisir les gros titres de la presse du jour, le titre d'un livre, etc. Vous pouvez aussi jouer avec des nombres et résoudre des opérations arithmétiques simples via le miroir.

LE JEU DES DIFFÉRENCES



Dans leurs pages loisirs, les journaux proposent souvent des variantes du jeu des sept différences. Ceux-ci permettent d'améliorer l'attention des joueurs, en leur apprenant notamment à se concentrer sur une activité.

DÉROULEMENT

Le but du jeu est de dénicher les deux différences qui existent entre ces deux tableaux:

A	B	C
C	D	B
D	A	C

A	C	B
C	D	B
D	A	C

VARIANTES / OBSERVATIONS

Au lieu d'utiliser les pages «divertissement» proposées par de nombreuses revues, vous pouvez aussi composer vos propres grilles et

les remplir de lettres, de chiffres, de symboles ou de couleurs. Les dimensions de la grille et le nombre de différences peuvent varier selon le degré de difficulté que vous voulez donner au jeu.

SOLUTION: Sur la première ligne, le B et le C ont été inversés.

À LA PHARMACIE



Ce jeu consiste à élaborer un itinéraire concret à parcourir, à propos duquel il faut ensuite répondre à diverses questions. Outre la mémoire, il permet également de travailler d'autres aptitudes cognitives.

DÉROULEMENT

Imaginez que vous deviez vous rendre à la pharmacie. Sur votre parcours, rappelez-vous…

— Combien de rues allez-vous traverser?
— Comment s'appellent-elles, dans l'ordre de votre domicile jusqu'à la pharmacie?
— Quel magasin y a-t-il au coin de chaque rue?
— Y a-t-il un arrêt de bus sur le chemin?
— Quelles sont les lignes qui s'y arrêtent et quel est leur terminus?

Vous pouvez ainsi poser toutes les questions qui vous passent par la tête à propos du trajet à parcourir.

VARIANTES / OBSERVATIONS

Bien évidemment, si vous habitez en face de la pharmacie – ou à quinze kilomètres – mieux vaut changer de destination et opter pour la boulangerie, l'école, le marché… Des lieux qui se trouvent à une distance plus raisonnable.

LES CAPITALES



DIFFICULTÉ

MATÉRIEL
Du papier et un crayon.

OÙ JOUER?
Sur une table.

Jeu d'orientation spatiale, de langage, de patience et de culture générale qui illustre une façon très simple d'exercer ses multiples facultés mentales avec pour seuls outils du papier, un crayon… et un peu d'imagination.

DÉROULEMENT

Chaque ligne contient, dans le désordre, les lettres composant les noms d'un pays et de sa capitale.

Remettez les lettres dans l'ordre pour deviner de quels pays il s'agit.

D I E R D A G P S A E M N
T E M I O L E A I R
O M U O E U I C R S S S

VARIANTES / OBSERVATIONS

Vous pouvez choisir des pays plus ou moins connus selon le degré de difficulté que vous voulez donner au jeu, ou jouer avec des lettres regroupées deux par deux, ou par syllabes.

SOLUTION: Espagne (Madrid), Italie (Rome) et Russie (Moscou).

SUR LE PETIT BANC



Voici un autre jeu qui combine logique, représentation spatiale et calcul – sur un thème qui intéresse bon nombre de gens, ce qui renforce son attrait d'entrée de… jeu.

DÉROULEMENT

Le but est de résoudre l'énigme footballistique suivante:

Cinq joueurs sont assis sur le banc. Le numéro 12 se trouve à droite du numéro 17. Le numéro 19 est le premier de la file des joueurs assis. Le numéro 23 est à gauche du numéro 16 qui, lui, n'est pas assis à l'une des deux extrémités du banc.

À combien s'élève la somme des numéros de maillot des joueurs qui occupent les deux extrémités du banc?

VARIANTES / OBSERVATIONS

Ce jeu peut donner lieu à un débat passionné entre amateurs de football, qui échangeront leurs souvenirs de joueurs célèbres en précisant les équipes où ils ont évolué, leurs numéros fétiches, etc.

Vous pouvez aussi changer de sport – pour autant qu'il s'agisse d'un jeu d'équipe avec un banc: basket, handball, volley, rugby, etc.

Si nécessaire, vous pouvez aussi simplifier l'énigme en donnant des indices supplémentaires.

SOLUTION: L'ordre des joueurs sur le banc est le suivant:
19 – 23 – 16 – 17 – 12
Par conséquent, la somme des numéros de maillot des deux extrêmes s'élève à 19 + 12 = 31.

DANS LA MÊME COLLECTION

100

EXERCICES

pour garder la forme



Éditions Test-Achats

www.test-achats.be/guidespratiques

LES GUIDES PRATIQUES DU CONSOMMATEUR

CONSOMMATION & VIE PRATIQUE

Entretien ménager de A à Z
Guide d'achat : fruits et légumes
La peinture décorative
L'alimentation en 100 questions
Internet pour les débutants
Vos conserves et surgelés maison
Villages pittoresques – Parties 1 et 2
Consommation et environnement
Petits travaux à la portée de tous : intérieur
Petits travaux à la portée de tous : extérieur
Bières belges – Parties 1 et 2
Internet et vie privée
Saveur et équilibre
Des fleurs toute l'année
Le multimédia pour les débutants
60 recettes festives
Partager, échanger, donner
Votre animal de compagnie
Mon potager sur mesure
Photographie
50 recettes végétariennes
Agenda du consommateur
Le meilleur du cloud

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Le guide des jeunes seniors
Surmonter sa dépression
Allergie : prévention, traitement et soins
Bien dormir

Un cœur en forme
Maigrir, le vrai et le faux
Le monde de l'enfant
Bien gérer votre stress
Santé et beauté
Délivrez-vous des rhumatismes !
Le mal de dos
100 exercices pour garder la forme
Alzheimer et autres formes de démence
Délivrez-vous du tabac
Stimulez votre mémoire

DROITS & FINANCES

Défendre vos droits
La location en 100 questions
Décès et héritage de A à Z
La copropriété en pratique
Les droits du patient
Les jeunes et leurs parents
Vivez mieux en dépensant moins !
100 contrats et lettres types
Les droits du couple
Construire ou acheter sa maison
Voyager malin
Bien assuré au quotidien